

Nannys für alle

Manon und Georges* sind beide berufstätig. Manon hat als Journalistin unregelmässige Arbeitszeiten. Georges ist Ingenieur und muss tagtäglich eine Stunde pro Weg Zug fahren, um zu seiner Arbeit zu gelangen. Als ihr Sohn Mathias vor zwei Jahren zur Welt kam, fanden sie keinen Krippenplatz. Sie engagierten also eine illegale Einwanderin aus Kolumbien, die sich an drei Tagen in der Woche um ihren Sohn kümmerte.

Wie Manon und Georges greifen heutzutage zahlreiche Eltern auf die Hilfe von Nannys zurück, die über keine gültigen Papiere verfügen. «Das war keine Absicht, sondern Zufall! Sie war verfügbar und der Kontakt war von Anfang an angenehm», erklärt Manon. Sie gesteht auch, dass es ihr beim ersten Mal nicht leicht gefallen ist, ihren Sohn einer Nanny zu überlassen, die man nur vom Hörensagen kannte und die nur Spanisch sprach. Obwohl sie erst 40 ist, hat diese Frau bereits Enkel. «Sie ist sanft, geduldig, ordentlich und spielt viel mit meinem Sohn. Da er sich mit ihr wohl fühlt, vertraue ich ihr voll und ganz», erzählt die Waadtländerin.

Flexibles System

Auch wenn die Eltern heute einen Krippenplatz haben könnten, haben sie sich entschieden, die Nanny zu behalten. Aber diese Lösung ist kostspielig und schlägt mit CHF 2000.– brutto zu Buche, hinzu kommen Sozialabgaben und Versicherungen, da die Nanny inzwischen legale Papiere hat. «Wir würden es nicht schaffen, Mathias rechtzeitig von der Krippe abzuholen. Die Nanny ist flexibel. Manchmal bleibt sie bis 20 oder 21 Uhr und kommt wenn nötig auch am Wochenende», erklärt Manon. «Zudem ist Mathias seltener krank als wenn er in der Krippe wäre. Des-

Nannys sind nicht länger ein Privileg von Stars und Hochadel. Auch wenn diese Lösung kostspielig ist, entscheiden sich immer mehr Paare dafür. Zoom auf eine bequeme Betreuungsform, die gerade für Eltern, die Krippen gegenüber skeptisch sind oder noch keinen Krippenplatz haben, interessant ist.

Text Jean-Marc Heuberger - Illustrationen: Xavier Cerdá

wegen schlafen wir besser und sind ausgeruhter.»

«Der kleine Junge kommt so natürlich weniger in Kontakt mit anderen Kindern als in einer Krippe», sagt seine Mutter. Um diesen Nachteil etwas auszugleichen, hat sie ihn zum Turnunterricht sowie zur musikalischen Früherziehung angemeldet. Ausserdem geht die Nanny mit ihm regelmässig zum Spielplatz, wo sie sich mit ihrer Schwiegertochter trifft, die ebenfalls ein Kind hütet. «Das genügt. Ich finde, dass man heutzutage dazu neigt, die Kinder zu übersozialisieren.»

Die Einstellung einer illegalen Nanny kann aber durchaus riskant sein. Der Mann von Manons Nanny, der ebenfalls keine legalen Papiere hatte, wurde auf einer Baustelle erwischt und bekam grosse Probleme. Glücklicherweise verfügt die Nanny über einen spanischen Pass. Sie ging nach Spanien, wo sie ihre Situation legalisieren konnte, um anschliessend rechtmässig in die Schweiz zurückzukehren. Aus diesem Grund war sie allerdings abwesend. «Glücklicherweise konnten unsere Eltern aushelfen», erzählt das Mami.

Starke Nachfrage

Es gibt keine offiziellen Angaben zur Anzahl der Nannys, die hierzulande arbeiten. Spezialisierte Internetseiten und Vermittlungsagenturen bestätigen allerdings, dass die Nachfrage kontinuierlich zunimmt. Ge-

nerell engagieren die Eltern Nannys in zwei Phasen: «Im Babyalter und wenn das erste Kind in die Schule kommt, da die Familienlogistik dadurch erschwert wird», erklärt Renate Derungs von Childcare Service, einer Schweizer Organisation, die für die Angestellten bestimmter Unternehmen Nannys rekrutiert. Immer mehr Eltern nutzen die Dienste der Nannys auch zusätzlich zu Krippen und Hortangeboten, zum Beispiel damit sie die Kinder abholen und nach Hause bringen.

Laut Renate Derungs beruht die Beliebtheit der Nannys vor allem darauf, dass es nicht genügend Krippenplätze für Babys gibt. «Die Grosseltern sind nicht immer verfügbar, und wohnen auch nicht immer in der Nähe.» Gudrun Michel von Service Famille, einer weiteren Agentur, die auf die Vermittlung von Nannys spezialisiert ist, hat eine andere Erklärung auf Lager: Ihrer Meinung nach wählen die Eltern eine Nanny nicht per Zufall aus, sondern wünschen sich eine individualisierte und flexible Betreuung. «Sie möchten

Auch wenn die Eltern einen Krippenplatz haben könnten, haben sie sich entschieden, die Nanny zu behalten, da diese Lösung sehr flexibel ist.



sich jemanden aussuchen können, der sich um ihr Kind kümmert.»

Schwierige Suche

Das Angebot ist allerdings nicht ausreichend, und die Suche nach einer guten Nanny schwierig. Das bestätigen alle befragten Fachleute. Aus diesem Grund entscheiden sich viele Eltern auch für illegale Nannys. In der Schweiz – ganz im Gegensatz zu angelsächsischen Ländern – verfügen die Nannys nur selten über eine entsprechende Ausbildung. Oftmals

handelt es sich dabei um Frauen, die nach der Erziehung der eigenen Kinder wieder ins Berufsleben einsteigen möchten (siehe Porträts).

Angesichts der steigenden Nachfrage strukturiert sich die Branche aber zunehmend. Um Lohnumping zu verhindern haben Bundesbehörden einen Mustervertrag herausgegeben, in dem Mindestlöhne vorgesehen sind. Das Rote Kreuz des Kantons Zürich lancierte seinerseits 2009 den schweizweit ersten Ausbil-

dungslehrgang für Nannys. Dieser Kurs dauert sieben Tage und erfreut sich grösster Beliebtheit. Jährlich bekommen mehr als 80 Nannys ihr Zertifikat. «Die Schülerinnen lernen vor allem, darüber zu reflektieren wie sie Kinder betreuen», erklärt Susanna Lichtensteiger, die für die Kursentwicklung zuständig ist. «Eine Mutter ist nicht automatisch eine gute Nanny», erklärt sie. In Genf arbeitet Pro Juventute daran, eine ähnliche Ausbildung anzubieten. Sie ist arbeitslosen Frauen vorbehalten, die kurz

Vom Mami zur Nanny

Die Mary Poppins von heute sind oftmals gestandene Mamis, die ins Berufsleben zurückkehren. Sie sind Ausländerinnen aber auch Schweizerinnen und stellen ihre Erfahrung anderen Familien zur Verfügung. Hier die Erfahrungen zweier Nannys.

Liebevoll und konsequent

Christine Schnellbächer ist eine Nanny wie man sie sich vorstellt: voller Initiative und etwas streng. Obwohl sie noch nicht anderthalb Jahre als Nanny arbeitet, tritt sie selbstsicher auf. Sie hat klare Vorstellungen von ihrem Beruf. «Die kreative, intellektuelle und schulische Förderung der Kinder sehe ich als Schwerpunkt meiner Arbeit», sagt die 42-Jährige. Ergänzende Haushaltsaufgaben wie Wäsche und Blumenpflege, Einkaufen und Aufräumen übernimmt sie aber auch. Die Deutsche, die seit 2009 in der Schweiz lebt, versteht sich als professionelle Kinderbetreuerin. Zur Aufgabe einer Nanny gehört, den Kindern ein positives Weltbild zu vermitteln und Zuwendung zu geben, meint sie. «Kinder, die von Nannys zu Hause betreut werden, sehen nämlich ihre Eltern wenig, brauchen also eine andere einfühlsame Bezugsperson.»

Mit dieser Einstellung hat Christine Schnellbächer Erfolg.

Die zweifache Mutter betreut in der Region Zürich zwei Mädchen in gehobenem Privathaushalt. Seit März 2010 die 8-jährige Sophia und seit August 2010 die 11-jährige Marie. Die erste Stelle ist eine 30%-Stelle verteilt auf zwei Tage, die zweite eine 60%-Stelle verteilt auf vier Tage. Auf Sophia schaut sie den ganzen Mittwochnachmittag und am Donnerstag nach der Schule, bis ihre Eltern zurückkommen. Sie begleitet sie zu Freizeitaktivitäten wie Tennis-, Reit- und Ballettunterricht. Marie betreut sie dagegen von Mittags bis Abends. Sie kocht für sie und macht mit ihr die Hausaufgaben. «Das ist spannend. Die Kinder vermissen mich, wenn sie in die

«Ich musste mich in vielen Haushalten vorstellen, bis ich die richtige Familie fand, denn manche Eltern kennen die Rechte der Nannys nicht»

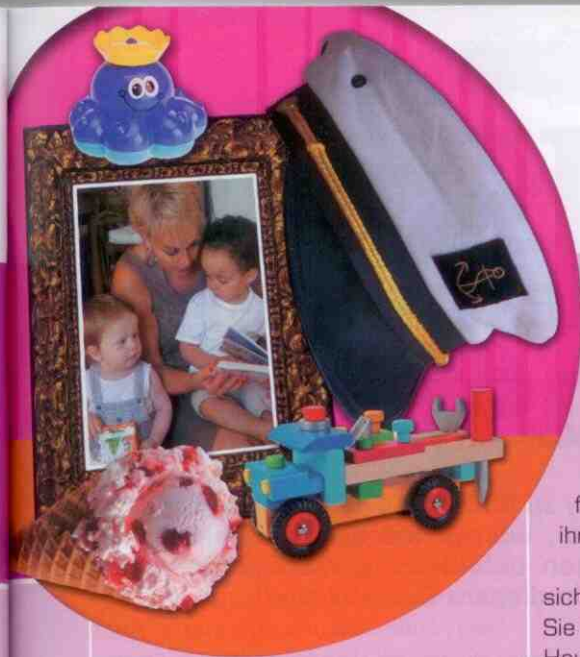
Ferien fahren!», erzählt Christine Schnellbächer begeistert, die bis vor kurzem Hausfrau war. Ihre Kinder sind nun fast erwachsen. Die gelernte Hauswirtschafterin wollte also wieder auswärts arbeiten, am liebsten mit Kindern, denn sie hat die «unheimlich gern». Deswegen hat die Deutsche auch den Nanny-Lehrgang vom Roten Kreuz des Kantons Zürich absolviert.

Nicht einfach. Diese zwei Stellen zu finden war jedoch für sie nicht einfach. Obwohl sehr viele Eltern eine Nanny suchen, «musste ich mich in vielen Haushalten vorstellen, bis ich die richtige Familie fand, denn manche Eltern kennen die Rechte der Nannys nicht», erinnert sich Christine Schnellbächer. Den Eltern von Marie hat es gefallen, dass sie Hochdeutsch spricht und eine Ausbildung in Sach- und Fachliteratur hat, so dass sie das Mädchen im schulischen Bereich unterstützen kann. Bei den Eltern von Sophia war dagegen eine bewegliche Nanny gefragt. «Ob auf dem Tennisplatz, im Reitstall oder im Schwimmbad, ich bin gerne immer aktiv dabei!», sagt die passionierte Reiterin.

Die Tatsache, dass sie eine gelernte Hauswirtschafterin ist, habe auch für sie gesprochen.

Und nicht zuletzt schätzen die Eltern, dass sie das Nanny-Zertifikat vom Roten Kreuz besitzt. «Wie für jeden Beruf, sollte man sich auch als Nanny aus- und weiterbilden lassen», meint sie. «Das hilft, gegenüber Eltern und Kindern sicherer aufzutreten», sagt sie. Für ihre berufliche Weiterentwicklung wird Christine Schnellbächer übrigens bald den Säuglingskurs des Roten Kreuzes besuchen. Ihr Traum ist nämlich, mal ein Baby betreuen zu können. ■





Weils Freude macht

Marianne Sèvre* ist keine typische Nanny. Die 53-jährige Waadtländerin ergriff diesen Beruf eher weil er ihr Freude macht und weniger aus Notwendigkeit. «Nach der Arbeit gehe ich manchmal zu einer Vernissage oder an einen Cocktailempfang», erzählt sie lächelnd. Marianne ist mit einem Kaderangestellten eines internationalen Unternehmens verheiratet und sagt, dass sie nicht wirklich auf dieses Einkommen angewiesen ist. Allerdings arbeitet sie gern und geniesst eine gewisse finanzielle Unabhängigkeit: «Das Geld nutze ich vor allem für das Studium einer meiner drei Töchter und auch um Menschen in schwieriger Lage zu unterstützen.» Ihr Werdegang scheint sie für diesen Job prädestiniert zu haben. Nach ihrer Ausbildung zur Kinderkrankenschwester arbeitete sie zehn Jahre lang in verschiedenen Spitälern. Anschliessend gab sie ihre Arbeit auf, um sich der Erziehung ihrer Töchter zu widmen. Als ihre Kinder erwachsen wurden, bemühte sie sich darum, in die Arbeitswelt zurückzukehren. Da sie Kinder über alles liebt, arbeitete sie zunächst in einem Hort. Anschliessend kehrte sie zur Geburtsabteilung zurück, kam aber mit den langen und unregelmässigen Arbeitszeiten schlecht zurecht.

Es ist auch wichtig, dass die Kinder gewisse Freiräume haben. In den Krippen neigt man bisweilen dazu, ihnen zu viele Aktivitäten zu bieten.

Eine Arbeit mit guten Bedingungen. Vor anderthalb Jahren entschied sie sich, Kinder daheim zu hüten. Da die Nachfrage gross ist und sie über ein ideales Profil verfügt, fand sie schnell einen Platz, der ihr gefiel.

Marianne Sèvre konnte es sich leisten, Bedingungen zu stellen: Sie weigert sich, Aufgaben im Haushalt zu übernehmen. «Ich habe selber eine Putzfrau!», sagt sie. Ausserdem möchte sie sich nicht um Tyrannen kümmern müssen. «Ich liebe Kinder, aber ich möchte vor ihnen nicht zu Kreuze kriechen.» Marianne Sèvre hütet derzeit an drei Tagen in der Woche zwei kleine Jungen aus Lausanne, mal in der Wohnung des einen, mal des anderen. Diese Aufgabe behagt ihr sehr: «Ich habe regelmässige Arbeitszeiten, bin unabhängig und vor allem arbeite ich mit gesunden Kindern.» Morgens spielt sie etwas mit den beiden und geht mit ihnen spazieren. Anschliessend gibt es Mittagessen. Nach dem Mittagsschlaf bekommen die Kleinen einen Snack und beschäftigen sich mit Büchern und Musik. «Abends bin ich müde, aber das ist wesentlich angenehmer als die aufreibende Arbeit im Spital», erzählt sie. «Die Kinder, die ich hüte, sind keine Nummern. Es liegt mir viel an ihnen und das zeige ich auch», sagt Marianne Sèvre. Für sie ist es auch wichtig, dass die Kinder gewisse Freiräume haben. «In den Krippen neigt man bisweilen dazu, ihnen zu viele Aktivitäten zu bieten», meint sie.

Gewiss musste die ehemalige Krankenschwester akzeptieren, dass sie als Nanny weniger verdient. Dafür bekommt sie eine bessere Lebensqualität. «Ich sehe es so, als würde ich mein EFZ als Grosi machen», sagt die Mittfünfzigerin, die es nicht erwarten kann, dass ihre Töchter ihr Enkelinnen und Enkel beschert. ■

*Namen von der Redaktion geändert.

Sobald aber das zweite Kind da ist, wird die Nanny-Lösung wettbewerbsfähig. Einige Eltern teilen sich aus diesem Grund die Nanny mit einer anderen Familie.

vor dem Auslaufen der Ansprüche stehen.

Zu laute Krippen

Renate Derungs betont allerdings, dass Nannys nach wie vor Luxus sind. «Ausschliesslich wohlhabende Eltern können sich eine solche Aushilfe leisten, da die Kosten im Vergleich zu denen einer Krippe bis zu doppelt so hoch sein können.» Sobald aber ein zweites Kind da ist, wird die Nanny-Lösung wettbewerbsfähig. Einige Eltern wie Aline und Stephan* haben sich deswegen entschieden, sich die Nanny mit einer anderen Familie zu teilen.

«Das Mami bringt ihren 18-monatigen Sohn zu uns, wo die Nanny auf ihn sowie auf unseren 10-monatigen Sohn aufpasst», erklärt Aline. «Für drei Betreuungstage in der Woche bezahlen wir dieser erfahrenen Frau CHF 2700.-, Sozialabgaben inklusive.»

Auch wenn das andere Kind demnächst in eine Krippe kommt und Aline derzeit eine neue Familie sucht, mit der sie ihre Nanny teilen kann, ist sie von diesem Lösungsansatz überzeugt. «In den Krippen gibts zu viel Lärm und Stimulation. Bevor mein Sohn in die grosse Welt aufbrechen kann, möchte ich, dass er sich in seiner kleinen Welt zurecht findet. Dank der Nanny kann er in seiner bekannten Umgebung bleiben, wo er sich sicher fühlt. Und dennoch ist er mit einem anderen Kind zusammen, was ihm sehr gefällt», erzählt die Zürcherin. ☺

*Namen von der Redaktion geändert.

Nanny-Kurse:

- www.srk-zuerich.ch/srk/ Ich-will-lernen
- www.proju.ch (auf Französisch), auf Mary Poppins klicken

Bevor Eltern sich auf die Suche nach einer Nanny machen, sollten sie ein paar grundsätzliche Fragen klären, empfiehlt Gudrun Michel vom Familienservice, eine Organisation, die meist im Auftrag von Unternehmen Nannys in der ganzen Schweiz vermittelt. «Je klarer sich Eltern darüber sind, was ihre Familie braucht und was für sie wichtig ist, desto besser stehen die Chancen, eine geeignete Kinderbetreuerin zu finden.»

Zu allererst sollte man sich fragen, ob man sich vorstellen kann, dass eine «fremde» Person an seinem privaten Familienleben teilnimmt und ob man bereit ist, mit ihr eine offene und intensive Zusammenarbeit zu pflegen, meint Gudrun Michel. Die Eltern sollten auch darauf achten, was und welche Regeln im Umgang mit den Kindern wichtig sind. «Somachen sie sich ihren eigenen Erziehungsstil bewusst und können ihre Ansprüche an eine Kinderbetreuerin besser definieren.»

Nicht zuletzt sollten sich die Eltern fragen, wie die Rahmenbedingungen der Betreuung aussehen sollen, d. h. wie lange soll die Betreuung dauern. Und wieviel Geld sie dafür ausgeben können und wollen. «Um keinen Stress zu haben, sollten die Betreuungszeiten nicht zu knapp berechnet werden», empfiehlt Gudrun Michel, wärmstens.

Nanny oder Putzfrau?

Viola Christen von der Nannyvermittlung Poppins & Co. lädt ihrerseits die Eltern dazu ein, sich genau zu überlegen, ob die Nanny auch Hausarbeiten übernehmen soll und wenn ja, welche. «Denn es ist schwierig als Betreuerin bei den Kindern präsent zu sein und zugleich die Wohnung zu putzen oder die Wäsche zu machen», meint die Zürcherin. Die Personalfachfrau betont auch, dass die Eltern überprüfen sollten, ob die Kandidatin bereits Erfahrungen in diesem Bereich gesammelt, saubere Referenzen sowie ein leeres Strafregister hat. Wichtig kann auch sein, dass sie einen Führerschein besitzt, wenn die Kinder transportiert werden müssen.

«Ich würde nicht die Jüngste nehmen», fährt Viola Christen fort. Denn eine reifere Nanny hat in der Regel mehr Erfahrung, ist ruhiger und er-

Die Kunst, ein Kindermädchen einzustellen

Die passende Nanny zu finden, ist nicht einfach. *baby-mag.ch* verrät Ihnen, worauf Sie bei der Einstellung eines Kindermädchen unbedingt achten sollten und was übliche Löhne in diesem Bereich sind.

Text: Jean-Marc Heuberger - Illustration: Xavier Cerdá

trägt den Stress besser. «Um zu schauen, wie die Kandidatin sich verhält und ob sie zuverlässig ist, kann man sie auch einen halben Tag schnuppern lassen.» Am Schluss zählt aber vor allem, ob man Vertrauen spürt oder nicht, sagen alle Spezialisten. «Man sollte auf seine innere Stimme hören, sie irrt sich in der Regel nicht», behauptet Brigitte Devillers vom Genfer Vermittlungsdienst Priorité Enfants.

Der Weg über die Agentur

Es kann sich lohnen, die Dienstleistungen von Nanny-Vermittlungsstellen in Anspruch zu nehmen. Diese Dienstleistungen kosten zwar manchmal viel, aber man erspart sich Zeit und Arbeit. Man erhält auch die Garantie, dass die vermittelten Nannys ausgebildet oder zumindest erfahren sind. Viele Agenturen stellen auch Musterarbeitsverträge zur Verfügung und bieten administrative Hilfe an.

Wenn man eine Nanny beschäftigt wird man nämlich Arbeitgeber. Die Angestellte sollte über eine Arbeitsbewilligung verfügen, man sollte sie deklarieren und versichern. «Viele

Eltern empfinden das als zu kompliziert und verzichten deshalb darauf», stellt Brigitte Devillers fest. Kontrollen sind zwar selten, aber wenn die Versicherungen oder die Fremdenpolizei dies merken, kann es den Arbeitgeber teuer zu stehen kommen.

Hausangestellte sollten mindestens bei der AHV, Invalidenversicherung und Arbeitslosenversicherung angemeldet sein. Die Formulare für die Abrechnung können bei der AHV-Zweigstelle der Gemeinde oder des Kantons bezogen werden. Ab einem Monatslohn von CHF 1'740.- muss eine BVG-Prämie bezahlt werden. Die Eltern müssen die Arbeitnehmerin ausserdem gegen Berufsunfälle versichern (ab 8 Stunden in der Woche auch für Nichtberufsunfälle). Es wird überdies empfohlen, eine Krankentaggeldversicherung und eine Haftpflichtversicherung mit Familiendeckung abzuschliessen. In der Westschweiz kann man diese Fragen über Chèque Service regeln.

Mindestlöhne

Für Nannys gelten in der Schweiz Mindestlöhne zwischen CHF 18.-



und CHF 22.–. Familienservice empfiehlt etwas höhere Tarife. Für Betreuerinnen ohne spezifische Ausbildung liegt der Durchschnitt zwischen CHF 23.– und CHF 25.– pro Stunde (Monatslohn zwischen CHF 3'200.– und 3'500.– für eine 100% Anstellung). Für Betreuerinnen mit spezifischer Ausbildung liegt der Durchschnitt zwischen CHF 25.– und CHF 30.– pro Stunde (Monatslohn zwischen CHF 3'800.– und 4'800.–). «Löhne bis CHF 6'000.– habe ich aber schon gesehen, wenn die Nanny besonders gut ausgebildet ist und besondere Kenntnisse mit sich bringt, wie zum Beispiel eine Fremdsprache», fügt Viola Christen von Poppins & Co. hinzu.

Einen umfassenden Leitfaden für die Einstellung von privaten KinderbetreuerInnen und Haushaltshilfen verkauft Familienservice für CHF 25.–. Bestellungen auf www.familienservice.ch unter weitere Kundinnen/Angebot Childcare.

Anerkannte Nannyvermittlungsdienste:

- www.nannyvermittlung.ch
- www.care4kids.ch
- www.childcare.ch
- www.familienservice.ch

Formen der Kinderbetreuung

NANNY. Eine Person, die über eine Ausbildung im Bereich Kindererziehung oder über Erfahrung im Kinderhüten verfügt. Sie betreut und erzieht die Kinder beim Kind zuhause, während die Eltern abwesend sind. Unter Umständen übernimmt sie auch einige Aufgaben im Haushalt.

LOHN: FÜR EINE 100%-STELLE ZWISCHEN CHF 3200.– UND 4800.– (JE NACH AUSBILDUNG UND ERFAHRUNG) +10 BIS 15% LOHNEBENKOSTEN

VORTEILE: MAN GENIESST EINE INDIVIDUELLE BETREUUNG UND GROSSE FLEXIBILITÄT.

NACHTEILE: RELATIV TEURE LÖSUNG, BEI DER MAN VON EINER EINZIGEN PERSON ABHÄNGIG IST.

AU-PAIR. Eine Schülerin oder ein Schüler aus einer anderen Sprachregion, die/der ein Jahr bei der Gastfamilie verbringt und sie im Haushalt sowie bei der Betreuung der Kinder unterstützt. Parallel dazu nimmt sie/er an Sprachkursen teil.

LOHN: ZWISCHEN CHF 490.– UND 750.– NETTÖ IM MONAT, DAZU UNTERBRINGUNG, ESSEN UND WÄSCHE

VORTEILE: MAN HAT EINE GEWISSE FLEXIBILITÄT UND ERFAHRT EINIGES ÜBER EINE ANDERE KULTUR.

NACHTEILE: AU-PAIRS SIND JUNGE MENSCHEN, DIE NUR BEGRENZTE ZEIT ARBEITEN KÖNNEN.

MEHR INFOS: WWW.AUPAIR.CH

TAGESMUTTER. Ein Mami, das mehrere Kinder tagsüber bei sich daheim betreut.

LOHN: ZWISCHEN CHF 4.50 UND 12.50 PRO STUNDE UND KIND + KOSTEN FÜR DAS ESSEN, JE NACH REGION UND ANZAHL BEANSPRUCHTER STUNDEN PRO WOCHE

VORTEILE: GÜNSTIGE LÖSUNG, BEI DER DAS KIND MIT ANDEREN KINDERN IN KONTAKT KOMMT.

NACHTEILE: EINE TAGESMUTTER HAT KEINE RICHTIGE AUSBILDUNG UND MUSS BISWEILEN AUF VIELE KINDER AUFPASSEN.

MEHR INFOS: WWW.TAGESFAMILIEN.CH

Wussten Sie, dass Kinder ein grösseres Risiko haben dehydriert zu sein als Erwachsene?



Kinder haben einen höheren Wassergehalt in ihrem Körper, zugleich verlieren sie auch mehr Wasser – rund 15% ihres Körpergewichts pro Tag im Vergleich zu 4% beim Erwachsenen. So muss z.B. ein 5 Kg schweres Kind bereits 0.75L pro Tag trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Da Kinder zudem besonders aktiv sind, ist es umso wichtiger sicherzustellen, dass sie immer genug Wasser zu sich nehmen.

Wasser ist essentiell zum Erhalt der physischen und mentalen Leistungsfähigkeit. Schon eine Dehydrierung von 1-2% kann die Leistungsfähigkeit wie die Konzentration um 20% senken. Wenn man Durst spürt ist der Körper bereits dehydriert.

Gerade kleine Kinder sind darauf angewiesen, dass sie immer genug zu trinken haben. Studien haben gezeigt, dass viele Kinder in Kindergärten und Schulen zu wenig hydriert sind.

Deshalb ist es wichtig darauf zu achten, dass Ihr Kind immer genug zu trinken zur Hand hat.

Sich 100% natürlich hydrieren.

Natürliches Mineralwasser ist die natürlichste Weise dem Körper die Flüssigkeit zurückzugeben die er braucht – 100% natürlich pur, ohne chemische Behandlung, ohne Zusätze und ohne jegliche Kalorien.



evian® in der praktischen 33cl Flipcap Flasche ist ideal, um ihr Kind überall zu begleiten und sorgt dafür, dass es sich 100% natürlich hydrieren kann.