



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

**Medizinische Dienste**

► Kinder- und Jugendgesundheitsdienst



# Gesund durch die Schule

Informationen für Eltern

# Liebe Eltern

Die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen liegt uns allen sehr am Herzen. Der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt setzt sich dafür ein, dass sich Kinder und Jugendliche gesund entwickeln.



Dr. med.  
**Markus Ledergerber**, MPH  
Leiter Kinder- und  
Jugendgesundheitsdienst

Mit dem Eintritt in den Kindergarten verändert sich für die Kinder ihre Tagesstruktur. Sie verbringen viel Zeit im Kindergarten und später in der Schule. Für die Lehr- und Betreuungspersonen ist die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen im Lebensraum Schule wichtig, Themen wie gesunde Ernährung, Bewegung, Wohlbefinden etc. werden im Unterricht behandelt und im Schulalltag gelebt.

Wenn Kinder und Jugendliche Gesundheitsprobleme haben, können sich diese auf den Schulbesuch auswirken und die Lernfähigkeit und das Wohlbefinden beeinflussen. Eine frühzeitige Erkennung, eine sorgfältige Abklärung mit Einleiten von geeigneten Massnahmen sowie eine fachlich gute Begleitung sind wichtig und gehören zu den Aufgaben des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt.

Während der gesamten Schulzeit, vom Kindergarten bis zum Schulaustritt, ist der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst in Gesundheitsfragen ein wichtiges Bindeglied zwischen Kind, Eltern, Schule und der privaten Ärzteschaft. Die Schulärztinnen und Schulärzte kennen die schulischen Verhältnisse gut. Sie stehen Ihnen als Eltern als Ansprechpersonen beratend zur Seite und unterstützen Sie dabei, die Gesundheit Ihrer Kinder zu erhalten und zu fördern.

In dieser Broschüre stellen wir Ihnen die verschiedenen schulärztlichen Angebote vor, von den schulärztlichen Untersuchungen bis zu den Beratungsmöglichkeiten und Impfungen. Dazu passend finden Sie viele nützliche Informationen und Tipps, wie Sie die Gesundheit Ihrer Kinder fördern können.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern möglichst unbeschwerte, sorgenfreie und vor allem gesunde Kindergarten- und Schuljahre.

## Impressum

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt  
4. Auflage 2016

Text: Anja Jeger, Markus Ledergerber, Franziska Lizzi, Barbara Müller, Edda Paganoni, Theres Schaudt-Pulver, Katharina Staehelin, Monika Steuerwald, Elisabeth Suter Schwarzbarth, Ursula Waltisperg  
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt

Design: Stadtluft, Basel  
Fotografie: Maria Gambino, Basel

# Inhaltsverzeichnis

	Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt Schulärztliche Tätigkeit	6		Abklärung, Beratung und Gesundheitsförderung Angebote für Eltern, Jugendliche und Schule	26
	Schulärztliche Untersuchung Kindergarten / Primarschule / Sekundarstufe	10		Impfungen	30
	Gutes Sehen	14		Kopfläuse – weg damit!	35
	Gutes Hören	16		Was tun, wenn mein Kind krank ist? Richtlinien für den Tagi-, Kindergarten- und Schulbesuch	36
	Gewicht, Grösse, Ernährung Übergewicht / Znünibox / Rüebli, Zimt & Co.	18		Der richtige Schulsack	38
	Bewegung	22		Seelisches Wohlbefinden	39
	Sprachentwicklung	24		<a href="http://www.gesundheit.bs.ch">www.gesundheit.bs.ch</a>	40
	Gesunde Zähne	25		Wichtige Adressen	42



# Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt

Schulärztliche Tätigkeit

KID

Die schulärztlichen Kernaufgaben des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes sind die gesundheitliche Vorsorge, der Gesundheitsschutz und die Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen. Schulärztinnen und Schulärzte begleiten und beraten Eltern, Kinder, Jugendliche und Lehrpersonen bei allen schulrelevanten Fragen zu Gesundheit und Entwicklung.

## Schulärztinnen und Schulärzte

Schulärztinnen und Schulärzte setzen sich für die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen ein und haben dabei die gesamte junge Bevölkerung im Blickfeld. Jeder Kindergarten und jede Schule in Basel-Stadt hat eine zuständige Schulärztin oder einen zuständigen Schularzt. Sie kennen aufgrund ihrer Schulnähe und langjährigen Erfahrung die schulischen Verhältnisse sehr gut und erfassen das Befinden und die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen direkt im Lebensraum Schule. Gleichzeitig gestalten sie die Gesundheitsförderung in der Schule sinnvoll mit. Sie sind in diesem Sinne Betriebsärztinnen und Betriebsärzte der Schulen.

Gesundheit ist unteilbar. Die Erhaltung und Förderung der Gesundheit von Schülerinnen und Schülern ist eine gemeinsame Aufgabe. Schulärztinnen und Schulärzte sind dabei ein wichtiges Bindeglied zwischen Kind, Eltern, Schule, Privatärzten und weiteren Fachpersonen. Neben ihrem umfassenden Fachwissen in Kindermedizin und Entwicklung sind sie Spezialistinnen und Spezialisten in Public Health, der öffentlichen Gesundheit. Sie verfügen über gute Kenntnisse in Projektarbeit und arbeiten eng mit anderen Fachstellen zusammen. Die schulärztliche Untersuchung ersetzt dabei aber nicht die Vorsorgeuntersuchungen, die vom Kinderarzt bzw. der Kinderärztin in bestimmten zeitlichen Abständen durchgeführt werden. Es ist wichtig, dass Ihr Kind von einem Kinderarzt bzw. einem Privatarzt begleitet und betreut wird und regelmässig an den kinderärztlichen Vorsorgeuntersuchungen teilnimmt.

In der schulärztlichen Arbeit stehen immer die Kinder und Jugendlichen als Individuen im Zentrum. Ob bei einer schulärztlichen Untersuchung im Kindergarten, bei einer Nachholimpfung in der Schule oder bei einem Gespräch in der Jugendprechstunde – die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen hat oberste Priorität.

## Schulärztliche Arbeit als umfassendes Dienstleistungspaket im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung in den Schulen

Jedes einzelne schulärztliche Angebot ist Teil eines zusammenhängenden, umfassenden Dienstleistungspaketes im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung in den Schulen und ist vergleichbar mit einem modernen, arbeitsmedizinischen Dienst in einem Grossbetrieb. Schulärztinnen und Schulärzte sind in diesem Sinne Betriebsärztinnen und Betriebsärzte der Schule.



So beraten zum Beispiel Schülärztinnen und Schülärzte im Rahmen von schulärztlichen Untersuchungen auch die Klassenlehrpersonen zu Fragen von schulelevanten Gesundheitsproblemen von Schülerinnen und Schülern und weisen persönlich auf die diversen Gesundheitsförderungsangebote wie Klassenausstellungen, Unterrichtsmaterialien etc. oder auf Richtlinien im Umgang mit übertragbaren Krankheiten hin. Diese Verflechtung verschiedener Elemente ist typisch für die schulärztliche Tätigkeit.

Der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst achtet auf Chancengleichheit für alle Kinder und Jugendlichen und einen unkomplizierten, niederschweligen Zugang zu all seinen Angeboten. Alle schulärztlichen Angebote sind kostenlos.

#### Die schulärztliche Arbeit beinhaltet im Wesentlichen

- ▶ Schulärztliche Untersuchungen
- ▶ Abklärungen und Beratungen
- ▶ Gesundheitsschutz
- ▶ Impfungen
- ▶ Gesundheitsförderung
- ▶ Gesundheitsmonitoring

#### Abklärungen und Beratungen als Unterstützung für Kinder, Jugendliche, Eltern und Schule

Schülärztinnen und Schülärzte sind mit dem Schulsystem und dem Alltag von Kindern und Jugendlichen im Lebensraum Schule sehr vertraut. Schülerinnen und Schüler, Eltern und Lehrpersonen können sich bei Fragen im Zusammenhang mit Gesundheit und Schule an den Kinder- und Jugendgesundheitsdienst wenden. Die Schülärztinnen und Schülärzte können bei Bedarf eine Vermittlerfunktion zwischen Eltern und Kind, Schule sowie Privatärzten ausüben und arbeiten eng mit anderen Institutionen zusammen.

#### Schulärztliche Untersuchungen für die Gesundheit und das Wohlbefinden

Die schulärztlichen Untersuchungen dienen dazu, gesundheitliche Auffälligkeiten oder Risiken möglichst früh zu entdecken, um die notwendigen Massnahmen einzuleiten. Dank dem flächendeckenden Zugang via Schule haben alle Kinder die Möglichkeit einer schulärztlichen Kontrolle. Schülärztinnen und Schülärzte behandeln keine Kinder, sondern verweisen bei Bedarf an niedergelassene Ärztinnen und Ärzte oder andere Fachstellen.

#### Verhinderung der Ausbreitung von übertragbaren Krankheiten

Bei einem Ausbruch bestimmter Infektionskrankheiten wie Tuberkulose, Hirnhautentzündung, Masern etc. werden vom Kinder- und Jugendgesundheitsdienst die nötigen Schritte eingeleitet, um eine weitere Ausbreitung zu verhindern. Bei Fragen zu übertragbaren Krankheiten geben Schülärztinnen und Schülärzte Auskunft zu nötigen Massnahmen wie z.B. Elterninformation oder Schulausschluss.

Weitere Informationen dazu finden Sie unter [www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)

#### Schutz durch Impfungen

Die Vorbeugung von übertragbaren Krankheiten ist eine zentrale Aufgabe des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes. Im Rahmen der schulärztlichen Untersuchungen, der Impfkation in der 1. Sekundarklasse und der individuellen Impfsprechstunde besteht die Möglichkeit zur Beratung und Durchführung von Impfungen. Schulärztliche Impfungen füllen Impflücken bei Schülerinnen und Schülern.

#### Gesundheitsförderung in der Schule

Die Angebote zur Gesundheitsförderung in der Schule sind Unterrichtsmaterialien, Klassenstunden oder Ausstellungen zu verschiedenen Gesundheitsthemen wie Ernährung, Bewegung, Sexualität, Sucht etc. Speziell für Jugendliche bieten die Website [www.mixyourlife.ch](http://www.mixyourlife.ch) und unsere Jugendmagazine Informationen zu altersrelevanten Themen. Schülärztinnen und Schülärzte engagieren sich aktiv im Netzwerk Gesundheitsfördernde Schulen Basel-Stadt.

#### Analyse der gesundheitlichen Situation von Kindern und Jugendlichen

Um die gesundheitliche Situation bei Kindern und Jugendlichen einzuschätzen und problematische Tendenzen bei deren Gesundheit erkennen zu können, werden regelmässig Gesundheitsdaten erfasst, analysiert und dokumentiert. Die Ergebnisse werden in Gesundheitsberichten veröffentlicht und fliessen in die Planung und Umsetzung von Projekten im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention ein. Die meisten Gesundheitsdaten stammen aus den schulärztlichen Untersuchungen und ermöglichen sehr zuverlässige Aussagen zur Gesundheit der Kinder und Jugendlichen im Kanton.

## Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt

Der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst ist eine Abteilung der Medizinischen Dienste im Gesundheitsdepartement Basel-Stadt. Mit den beiden Abteilungen Prävention und Sozialmedizin arbeitet der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst eng zusammen, insbesondere im Bereich Gesundheitsförderung in den Schulen.

Im Kinder- und Jugendgesundheitsdienst arbeiten neben Schülärztinnen und Schülärzten auch Medizinische Praxisassistentinnen und eine Orthoptistin.



## Schulärztliche Untersuchungen

Kindergarten / Primarschule / Sekundarstufe



Schulärztliche Untersuchungen sind Früherkennungsmassnahmen zur Vorbeugung von Erkrankungen. Sie dienen der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen.

### Schulärztliche Untersuchung für eine gesunde Entwicklung der Kinder

In den Schulen des Kantons Basel-Stadt führt der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst im Kindergarten, in der 3. Primarklasse und in der 9. Klasse eine schulärztliche Untersuchung durch. Diese Untersuchungen haben zum Ziel, Auffälligkeiten in der gesundheitlichen Entwicklung eines Kindes frühzeitig zu entdecken und geeignete Massnahmen in die Wege zu leiten. So ist es zum Beispiel wichtig, eine Fehlsichtigkeit bei einem Kind möglichst früh zu erkennen und zu behandeln.

### Fragebogen über die Gesundheit

Um die schulärztliche Untersuchung optimal vorzubereiten, wird den Eltern (Kindergarten und 3. Primarklasse) und den Jugendlichen (9. Klasse) vorgängig ein Fragebogen abgegeben. Das Ausfüllen des Fragebogens ist freiwillig und alle Angaben werden streng vertraulich behandelt. Zudem entstehen aus den Resultaten dieser Befragungen regelmässig Gesundheitsberichte. Die Fragebogen und die Untersuchungsbefunde werden von uns in anonymisierter Form statistisch ausgewertet. Auf diese Weise erhalten wir wertvolle Hinweise über die Gesundheit der Basler Kinder und Jugendlichen und können gezielt Präventionsangebote entwickeln oder anpassen.

### Benachrichtigung an die Eltern

Wird bei der Untersuchung festgestellt, dass bei einem Kind weitere Abklärungen oder Massnahmen nötig sind, so werden die Eltern mit einem persönlichen Brief oder telefonisch benachrichtigt. Falls Bedarf besteht, überweisen wir das Kind / den Jugendlichen an eine Fachperson (z.B. Kinderarzt, Augenarzt etc.)

### Datenschutz und Arztgeheimnis

Die Schulkärztinnen und Schulkärzte unterstehen dem Arztgeheimnis.

Die Untersuchungsergebnisse werden nicht ohne das Einverständnis der Eltern an Dritte weitergegeben. Lediglich gesundheitliche Auffälligkeiten, die für die Schule wichtig sind, wie zum Beispiel die Notwendigkeit einer Brille, können der Lehrperson mitgeteilt werden.

## Schulärztliche Untersuchung im Kindergarten

Im Kindergarten werden die Kinder von der Kindergärtnerin zur schulärztlichen Untersuchung begleitet. Die Medizinische Praxisassistentin und die Schulärztin oder der Schularzt untersuchen immer 2–3 Kinder gemeinsam. In kleinen Gruppen haben die Kinder keine Angst, machen gut mit und finden den Ausflug zur Ärztin, zum Arzt meist lustig.

### Die Untersuchung im ersten

#### Kindergartenjahr:

- ▶ Sehtest, inklusive Farbsehen und räumliches Sehen
- ▶ Hörtest
- ▶ Messen von Grösse und Gewicht
- ▶ Beurteilung des Bewegungsapparates und der Herzgesundheit
- ▶ Untersuchung der Fein- und Grobmotorik
- ▶ Überprüfen der Zahngesundheit
- ▶ Beurteilung der sprachlichen und emotionalen Entwicklung
- ▶ Kontrolle des Impfstatus und Impfpfehlungen

Die Augenuntersuchung wird durch eine Orthoptistin, einer speziell ausgebildeten Fachperson zur Erkennung von Sehschwäche oder Schielen, durchgeführt.

## Schulärztliche Untersuchung in der dritten Primarklasse

In der 3. Primarklasse kommen die Kinder mit ihrer Klasse und der Lehrperson zur zweiten schulärztlichen Untersuchung in den Kinder- und Jugendgesundheitsdienst. Die Untersuchung wird einzeln durchgeführt. Ein Team, bestehend aus einer Medizinischen Praxisassistentin und einer Schulärztin oder einem Schularzt, führt folgende Untersuchungen durch:

### Die Untersuchung in der dritten

#### Primarklasse:

- ▶ Sehtest, inklusive Farbsehen
- ▶ Hörtest
- ▶ Messen von Grösse und Gewicht
- ▶ Kontrolle des Impfstatus und Impfpfehlungen
- ▶ Kostenlose Impfung bei bestehender Notwendigkeit und mit schriftlicher Anmeldung der Eltern

Falls Sie oder Ihr Kind dies wünschen, wird die Schulärztin oder der Schularzt eine zusätzliche Untersuchung oder ein Gespräch durchführen.

## Schulärztliche Untersuchung in der Sekundarstufe

Die schulärztliche Untersuchung in der Sekundarstufe findet in der 9. Klasse statt. Die Schülerinnen und Schüler kommen ohne Lehrperson in den Kinder- und Jugendgesundheitsdienst. Ein Team, bestehend aus einer Medizinischen Praxisassistentin und einer Schulärztin oder einem Schularzt, führt folgende Untersuchungen durch:

### Die Untersuchung in der neunten Klasse:

- ▶ Sehtest, inklusive Farbsehen
- ▶ Hörtest
- ▶ Messen von Grösse und Gewicht
- ▶ Kontrolle des Impfausweises und Impfberatung

## Beraten und Abklären in der Sekundarstufe

Bei gesundheitlichen Auffälligkeiten oder auf Wunsch der jungen Leute besprechen wir mit den Jugendlichen im Anschluss an die Untersuchung Fragen beispielsweise zur körperlichen Entwicklung, zu gesundheitlichen Beschwerden, zu Ernährung und Bewegung, zu Stress und Leistungsdruck, zur Schule und zum Unterricht, zur Sexualität oder zum Umgang mit Suchtmitteln. In einem persönlichen Gespräch geben die Schulärztinnen oder Schulärzte individuelle Tipps und Empfehlungen und beraten die Jugendlichen über einen gesunden Lebensstil.



Die schulärztliche Untersuchung leistet einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit der Kinder und Jugendlichen. Alle schulärztlichen Dienstleistungen und Impfungen im Kinder- und Jugendgesundheitsdienst sind kostenlos und freiwillig. Unser Personal unterliegt dem Arztgeheimnis.



## Gutes Sehen



Unsere Augen sind hoch entwickelte Sinnesorgane. Fällt Licht in die Augen ein, werden Sinneszellen in unserer Netzhaut aktiviert. Die aufgenommenen Informationen werden weitergeleitet und lassen in unserem Gehirn ein Bild entstehen. Um räumlich (dreidimensional) zu sehen, sind wir auf eine gute Sehkraft beider Augen angewiesen.

### Vorsorgeuntersuchungen

Die Sehschärfe und das Farbsehen entwickeln sich innerhalb des ersten Lebensjahres. Durch das tägliche Sehen bildet sich das Zusammenspiel beider Augen und damit das räumliche (dreidimensionale) Sehen aus. Diese Entwicklung findet bis zum zehnten Lebensjahr statt. Erfolgt diese nicht vollständig, können bei ausbleibender Behandlung schwere Sehbehinderungen bleiben. Auch für die allgemeine Entwicklung eines Kindes ist gutes Sehen von grosser Wichtigkeit. Kinder, welche schlecht sehen, müssen sich vermehrt anstrengen, haben mehr Mühe beim Lesen und Lernen oder bei Bewegungsabläufen und daraus können Konzentrationschwierigkeiten oder auffälliges Verhalten resultieren. Es ist in jedem Fall sehr wichtig, eine Sehschwäche zu erkennen und zu korrigieren. Deshalb sind regelmässige Kontrollen der Augen durch den Kinderarzt oder Augenarzt sowie durch den Schularzt unerlässlich.

### Vorsicht bei Kindern mit unkorrigierten Sehfehlern in frühen Lebensjahren

Schielen oder eine schlechte Sehschärfe auf einem Auge können dazu führen, dass das schwache Auge das Sehen nicht erlernt. In der Folge erblindet das betroffene Auge und kann auch später nicht mehr durch eine Brille korrigiert werden. Hier ist eine rechtzeitige Behandlung, idealerweise noch vor dem fünften Lebensjahr, besonders wichtig. Aus diesem Grund werden bei der schulärztlichen Untersuchung im Kindergarten die Augen besonders genau untersucht.

### Zögern Sie nicht, Ihr Kind augenärztlich untersuchen zu lassen, wenn ...

- ▶ ein oder beide Augen aussergewöhnlich gross erscheinen
- ▶ eine Pupille gräulich statt schwarz scheint
- ▶ es schielt
- ▶ es sich oft ungeschickt verhält, stolpert, stürzt oder sich häufig anstösst
- ▶ es oft danebengreift
- ▶ es oft ein oder beide Augen zukneift, oft blinzelt oder den Kopf schief legt
- ▶ es nicht gerne Bücher anschaut oder sie sich sehr nahe vors Gesicht hält
- ▶ es Schwierigkeiten beim Lesen oder Schreiben hat oder dabei schnell ermüdet
- ▶ es häufig über Kopfschmerzen klagt
- ▶ es sich oft in den Augen reibt, tränende oder brennende Augen hat
- ▶ bei Ihnen familiäre Sehprobleme bekannt sind



## Gutes Hören



Neben den Augen sind unsere Ohren das wichtigste Sinnesorgan. Wir brauchen ein gutes Gehör, um die Sprache richtig zu erlernen, um andere gut zu verstehen und uns in unserer Umwelt sicher zurechtzufinden. Deshalb ist es wichtig, Hörprobleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Regelmässige Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrem Kinderarzt und insbesondere auch schulärztliche Untersuchungen sind sehr wichtig, um immer wieder zu prüfen, ob Ihr Kind gut hört. Falls ein Hörproblem entdeckt wird, können geeignete Massnahmen eingeleitet werden. Sind unsere Ohren ständigem Lärm durch Verkehr oder zu lauter Musik ausgesetzt, stressen wir unser Gehör und es kann zu Hörproblemen kommen. Kinder und Jugendliche, die nicht gut hören, merken das selbst oft nicht. In der Schweiz hat bereits jede bzw. jeder zehnte Jugendliche ein eingeschränktes Hörvermögen.

### Wann Sie Ihr Kind ärztlich untersuchen lassen sollten:

- ▶ Ihr Kind hat häufig Ohrenentzündungen
- ▶ Ihr Kind macht keine Fortschritte in seiner Sprachentwicklung
- ▶ Bei lauten Geräuschen erwacht oder erschrickt Ihr Kind nicht
- ▶ Ihr Kind antwortet nur verzögert oder gar nicht, wenn es angesprochen wird
- ▶ In der Schule und beim Lernen hat Ihre Tochter oder Ihr Sohn Probleme
- ▶ Ihr Kind hat nur wenig soziale Kontakte oder ist Einzelgänger
- ▶ In Ihrer Familie sind Hörprobleme bekannt

### Was Ursachen für schlechtes Hören sein können:

- ▶ Überbelastung durch Lärm
- ▶ Verstopfung des Gehörgangs durch Ohrenschmalz (Cerumen)
- ▶ Chronische Mittelohrentzündung
- ▶ Innenohrschädigung durch Infektionen (z.B. bei Mumps)
- ▶ Angeborene Schwerhörigkeit

### + Das können Sie als Eltern tun

Vermeiden Sie Situationen im Alltag, bei denen Sie und Ihr Kind starkem Lärm ausgesetzt sind.

Verwenden Sie keine Wattestäbchen zur Ohrreinigung, sie fördern die Ohrpfropfbildung oder können das Trommelfell verletzen.

Nehmen Sie Entzündungen des Ohres ernst und lassen Sie diese ärztlich behandeln.

Achtung bei lautem Spielzeug: Trillerpfeifen, Kindertrompeten, Feuerwerkskörper u.ä. können das Gehör dauerhaft schädigen.

Achten Sie darauf, dass Kinder oder Jugendliche nicht zu laut Musik hören.

Lassen Sie Ohrgeräusche, die länger als einen Tag andauern, ärztlich abklären.



## Gewicht, Grösse, Ernährung

Übergewicht / Znünibox / Rüebli, Zimt & Co.



Grösse und Gewicht sind wesentliche Kriterien für die normale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Messung und Beurteilung durch sogenannte Wachstumskurven ermöglichen eine Aussage, ob sich die Werte im normalen Bereich befinden.

### Grösse

Die **Grössenmessung** ist zur Beurteilung des Wachstums wichtig. Wie gross ein Kind wird, ist stark von der Grösse der Eltern abhängig. Hinter einem Klein- oder Grosswuchs kann sich selten aber auch eine Krankheit verbergen.

### Gewicht

Die **Gewichtsmessung** hat in der heutigen Zeit eine besondere Bedeutung. Viele Kinder und Jugendliche sind zu schwer. Untergewicht, verbunden mit einer Essstörung, kommt zwar selten vor, ist aber eine ernsthafte Erkrankung. Sind Jugendliche zu schwer oder zu leicht, werden sie von der Schulärztin oder vom Schularzt beraten. Die Erfassung der Daten erlaubt uns auch, die Übergewichtsproblematik in Basel-Stadt zu verfolgen und Präventionsprojekte, welche diesem Trend entgegenwirken, zu entwickeln und anzupassen.

### Rüebli, Zimt & Co.

Rüebli, Zimt & Co. ist ein Angebot für Primarschulen zum Thema Ernährung. In der Ernährungsausstellung Rüebli, Zimt & Co. lernen die Kinder auf spielerische Art die wichtigsten Aspekte rund um gesunde Ernährung kennen. Daneben stehen den Lehrpersonen in jedem Primarschulhaus eine Ernährungskiste Rüebli, Zimt & Co. mit Unterrichtsmaterialien und eine Ernährungspyramide aus Holz zur Verfügung, die sie im Unterricht verwenden können.

### Gesundes Körpergewicht

Auch wenn Übergewicht im Kindesalter meist noch keine direkten schwerwiegenden gesundheitlichen Probleme mit sich bringt, so begünstigt es bereits im jungen Erwachsenenalter Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Krankheiten, Zuckerkrankheit oder Gelenksbeschwerden. Übergewicht entsteht hauptsächlich aus einem Ungleichgewicht zwischen Energieaufnahme (zu viel energiereiche Lebensmittel) und Energieverbrauch (zu wenig Bewegung). **Eine ausgewogene Ernährung und ausreichende körperliche Aktivität sind deshalb zentrale Elemente für ein gesundes Körpergewicht.**

## Gesunde Ernährung



Damit Kinder gesund aufwachsen, brauchen sie eine ausgewogene Ernährung und genügend Flüssigkeit. Beim heutigen Angebot ist es nicht immer einfach, Kinder zu gesundem Essen zu motivieren. Im Folgenden finden Sie nützliche Tipps und einige wichtige Grundregeln.

### Regelmässige Mahlzeiten sind wichtig

Kinder und Jugendliche sollten über den Tag verteilt mehrere kleine bis mittel-grosse Mahlzeiten einnehmen. Drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten sind ideal. Das Essen schmeckt am besten, wenn es zusammen mit anderen Familienmitgliedern am Tisch eingenommen wird.

### Frühstück und Znüni – ein guter Start in den Tag

Das Frühstück legt den Energiegrundstein für einen langen Schultag. Isst Ihr Kind kein Frühstück, so bieten Sie ihm etwas zu trinken an und geben Sie ihm ein reichhaltiges Znüni mit.

Zum Znüni eignen sich Früchte, Gemüse oder Vollkornbrot mit etwas Käse oder Schinken. Auch Studentenfutter oder eine kleine Portion ungesalzener Nüsse sind eine gute Alternative.

### Ein gesundes Znüni – Aktion Znünibox im Kindergarten

Um den Kindergarten- und Schulalltag gut meistern zu können, ist ein gesundes Znüni besonders wichtig. Der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst und die Schulzahnklinik Basel-Stadt verteilen bei Kindergarten-eintritt jedem Kind eine Znünibox und einen Flyer mit Ideen für ein gesundes Znüni.

### Den grossen Durst stillen – ohne Zucker

Um den Durst zu stillen, sind Leitungswasser, Mineralwasser und ungesüsster Tee am besten geeignet. Getränke sind in erster Linie dazu da, den Flüssigkeitsbedarf zu decken, und sollten möglichst wenig Zucker enthalten. Süssgetränke wie Limonade, Eistee oder Cola sind nicht geeignet und sollten nur selten getrunken werden.

### Viel Gemüse und Früchte

Obst und Gemüse sollten möglichst zu jeder Mahlzeit gegessen werden. Fünf Portionen am Tag sind ideal. Bevorzugen Sie Früchte und Gemüse der Saison – am besten aus der Region. Auch Tiefkühlgemüse und -früchte sind reich an Nährstoffen und gut geeignet.

## Tipps für Früchte- und Gemüsemuffel

- ▶ Kleine Früchte- oder Gemüsespieße mit Brot und Käse, die Kinder auch selbst zusammenstellen können
- ▶ Selbst hergestelltes Fingerfood (Peperoni in Streifen, Stifte aus Karotten, Cherrytomaten etc.) mit einem leckeren Dip aus Quark und frischen Kräutern
- ▶ Ein guter Fruchtsalat
- ▶ Früchte püriert zusammen mit Milch als Fruchtshake oder in einen Joghurt nature gemischt

### Kartoffeln, Reis und Teigwaren machen satt

Teigwaren, Kartoffeln, Reis oder Brot bilden die Grundlage für eine ausgewogene Ernährung. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte, da sie mehr Nährstoffe enthalten und länger sättigen. Achten Sie auf eine fettarme Zubereitung der Speisen.

### Milchprodukte sind ein Muss

Milchprodukte wie Milch, Joghurt nature, Quark oder Käse gehören täglich ein- bis zweimal auf den Speiseplan. Sie enthalten viel Kalzium und sind wichtig für den Knochenaufbau und gesunde Zähne.

### Fleisch, Fisch, Eier und Wurstwaren mit Mass

Je eine bis zwei Portionen Fleisch, Fisch und Eier pro Woche reichen aus, um den Körper mit wichtigen Nährstoffen wie zum Beispiel Eisen zu versorgen. Wurstwaren enthalten viele versteckte Fette und sollten daher nur selten gegessen werden.

### Wenig Fette, Süssigkeiten und salzige Snacks

Öle und Fette sollten möglichst sparsam verwendet werden. Bevorzugen Sie kalt gepresste Öle wie Olivenöl, Kürbiskernöl, Nuss- oder Leinöl. Süssigkeiten und salzige Knabbereien sind mit Mass zu geniessen, da sie viel Fett und Zucker, aber wenig Nährstoffe enthalten.



## Tipps für möglichst viel Freude am Essen

Lassen Sie Ihr Kind beim Kochen, Tischdecken oder Abräumen mithelfen. Kinder können ihren Nahrungsbedarf selber einschätzen. Zwingen Sie Ihr Kind nicht, wenn es nicht mehr essen möchte. Bieten Sie Ihrem Kind auch unbekannte Speisen an. Kinder lernen durch Nachahmung und gewöhnen sich mit der Zeit an Neues. Essen ist kein Erziehungsmittel. Belohnen oder bestrafen Sie Ihr Kind nicht mit Essen. Bei einer vermuteten Nahrungsmittelunverträglichkeit oder Allergie nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem Kinderarzt auf.

# Bewegung

Fit und gesund durch Bewegung



Bewegung und Spiel sind ein Grundbedürfnis von Kindern und Jugendlichen, um sich gesund zu entwickeln und wohlzufühlen. Jugendliche sollen sich täglich mindestens 1 Stunde bewegen, kleinere Kinder noch viel mehr.

**Kinder und Jugendliche brauchen nicht viel, um in Bewegung zu kommen.**

**Helfen wir ihnen dabei, denn regelmässige Bewegung ...**

- ▶ verbessert die motorischen Fähigkeiten
- ▶ sorgt für guten Schlaf
- ▶ hilft gegen Stress, macht seelisch ausgeglichener und sozial kompetenter
- ▶ hilft beim Lernen und wirkt sich positiv auf die Schulleistungen aus
- ▶ fördert die Wahrnehmung und die Sprachentwicklung
- ▶ unterstützt eine stabile Körperhaltung und stärkt die Knochen
- ▶ kann vor Krankheiten, wie z.B. Übergewicht, schützen

## **Viel Bewegung den ganzen Tag**

In jeder Altersstufe braucht ein Kind Bewegung, um gesund zu bleiben. Möglichkeiten bieten sich auf dem Schulweg, im Alltag, zu Hause, in der Freizeit, im Sportunterricht, bei anderen Schulaktivitäten oder im Sportverein. Bauen Sie für sich und Ihre Kinder täglich Bewegung in den Alltag ein, denn jede Art der Bewegung ist besser als keine Bewegung. Es gibt 1000 Möglichkeiten, wie man im Alltag zu mehr Bewegung kommt: z.B. Treppen steigen, spazieren gehen, im Haushalt oder im Garten mithelfen.

Unterstützen Sie Kinder und Jugendliche bei ihren Bewegungs- und Sportaktivitäten. Bevorzugen Sie Aktivitäten im Freien und Aktivitäten mit anderen, aber auch alle anderen Formen von Bewegung zählen. Dabei ist vor allem eine bewegte Freizeit wichtig, denn Kinder und Jugendliche verbringen bereits viele Stunden am Tag mit Sitzen beim Lernen und in der Schule. Auch sind elektronische Medien, wie z.B. Computer, Internet, Fernseher, DVDs, Games und Smartphone, Bewegungskiller Nummer 1. Der Schulweg bietet sich an, um regelmässig zu gesunder Bewegung zu kommen, wenn er aktiv zu Fuss, mit dem Skateboard, Trottinett oder später mit dem Velo zurückgelegt wird.

## Interaktive Klassenstunde SIT UP

Rund um das Thema «gesunder Rücken» bieten wir eine interaktive Klassenstunde für Schüler und Schülerinnen ab 14 Jahren an. Folgende Inhalte werden dabei vermittelt:

- Biologie der Wirbelsäule und Physiologie des Sitzens
- Erkennen von Verspannungszonen und Vorzeigen von Entspannungsübungen
- Rückenschonendes Tragen und Heben von Lasten
- Theorie zum richtigen Sitzen und über mögliche Hilfsmittel
- Individuelles Einstellen von Computerplätzen

Das Thema wird anschaulich dargestellt und durch individuelle Tipps, praktische Übungen und ein zusammenfassendes Magazin vertieft.

## **Zusammen macht Bewegung mehr Spass**

Beim Sportamt Basel-Stadt gibt es vielfältige Bewegungsangebote für alle Altersgruppen. Mehr Infos dazu finden Sie unter [www.jfs.bs.ch/fuer-sportlerinnen-und-sportler](http://www.jfs.bs.ch/fuer-sportlerinnen-und-sportler)

## Tipps für Eltern

Es braucht nicht viel, um Kinder und Jugendliche zu Bewegung zu motivieren. Unterstützen Sie den natürlichen Bewegungsdrang und ...  
**bieten Sie sich als Spiel- und Bewegungspartner an**  
**unternehmen Sie gemeinsam Velotouren, Spaziergänge, Ballspiele, Schwimmbadbesuche etc.**  
**beziehen Sie die ganze Familie in Arbeiten im Haushalt oder Garten mit ein**

Auch ist es wichtig, dass längere Sitzphasen durch bewegte Aktivitäten ausgeglichen werden. Besprechen Sie deshalb mit Ihren Kindern, wie lange pro Tag elektronische Medien genutzt werden dürfen.

Damit auch noch genügend Zeit für Bewegung bleibt, wird allgemein empfohlen, dass Kindergartenkinder maximal 30 Minuten, Schulkinder maximal 1 Stunde am Tag und Jugendliche höchstens 2 Stunden am Tag, besser aber noch weniger, mit elektronischen Medien verbringen.

# Sprachentwicklung



Die Sprache ist für den Menschen das wichtigste Mittel zur Kommunikation. Sie gibt uns die Möglichkeit, mit der Umwelt in Kontakt zu treten, Bedürfnisse zu äussern und Erfahrungen auszutauschen.

## Auffälligkeiten in der Sprachentwicklung

Bei der schulärztlichen Untersuchung im Kindergarten wird die Sprachentwicklung Ihres Kindes beurteilt. Auch Kinder, die gut hören, können Auffälligkeiten in der Sprachentwicklung zeigen. Meist handelt es sich um Artikulationsstörungen (Aussprachefehler). Das Kind kann zum Beispiel Zischlaute noch nicht sagen oder verwechselt «l» und «r». Je nach Alter kann man mit einer Therapie noch warten. Eine genaue Untersuchung durch eine Fachperson (Logopädin) ist aber wichtig.

Alle Kindergärten und Schulen haben Logopädinnen und Logopäden, die diese Untersuchung im Einverständnis der Eltern durchführen.

## Mehrsprachige Kinder

Für Kinder, die zwei- oder mehrsprachig aufwachsen, ist es wichtig, dass die Eltern zu Hause mit ihren Kindern in der Muttersprache sprechen. Heute weiss man, dass Kinder, die ihre Muttersprache gut sprechen, auch besser und schneller Deutsch lernen.

- ▶ Wenn Ihnen auffällt, dass Ihr Kind beim Vorlesen nicht aufmerksam zuhört, es kein Interesse am Singen und Erzählen zeigt oder in seiner Sprachentwicklung keine Fortschritte macht, so sollten Sie sein Hörvermögen testen lassen. Denn die Sprache kann ein Kind nur erlernen, wenn es gut hört.

# Gesunde Zähne



Zähne sind für die Gesundheit und das Wohlbefinden von grosser Bedeutung. Gesunde Zähne sind nicht nur Voraussetzung für eine gute Entwicklung und Kaufunktion, sondern ermöglichen auch ein strahlendes Lächeln.

## Karies ist eine vermeidbare Erkrankung

Karies entsteht durch das gemeinsame Vorkommen bestimmter Bakterien und Zucker im Mundbereich und führt zu den gefürchteten «Löchern» in den Zähnen. Bereits die Milchzähne können durch Karies stark beschädigt werden. Diese Schäden sind mit dem Ausfallen der Milchzähne nicht etwa beseitigt, sondern die Karies wird auf die bleibenden Zähne übertragen. Es ist also sehr wichtig, dass bereits bei Kleinkindern auf eine gute Mundhygiene geachtet wird. Ein erster Zahnarztbesuch sollte im Alter von 2 Jahren erfolgen. Ab dem Kindergarten bis zur 9. Klasse werden Kinder in Basel-Stadt jährlich schulzahnärztlich untersucht.

## Mundhygiene durch regelmässiges Zähneputzen

Um die Zähne kariesfrei zu halten, ist eine gute Mundhygiene nötig. Das heisst mindestens zweimal täglich Zähne putzen mit einer fluorhaltigen Zahnpasta nach den Hauptmahlzeiten. Achten Sie darauf, dass die Zwischenmahlzeiten zuckerfrei sind. Als Getränk eignet sich am besten Wasser oder ungesüsster Tee. Je länger Zucker durch zuckerhaltige Getränke oder Speisereste in der Mundhöhle zurückbleibt, desto grösser wird die Chance, dass dieser die Zähne beschädigt. Wichtig ist auch, dass Sie den Kindern, bis sie ca. 8-jährig sind, beim Zähneputzen helfen und eine gute Vorbildfunktion ausüben.

## Erste Hilfe bei Zahnunfall

Hat sich Ihr Kind aufgrund eines Sturzes oder Schlags einen Zahn ausgeschlagen, abgebrochen oder hat sich ein Zahn gelockert, kann dieser gerettet werden.

Fassen Sie den Zahn niemals an der Wurzel an und reinigen Sie ihn nicht.

Transportieren Sie den Zahn oder das abgebrochene Zahnstück in etwas Milch, besser noch in einer Zahnrettungsbox (Wasser ist ungeeignet).

Informieren Sie umgehend Ihren Zahnarzt oder wenden Sie sich an die Schulzahnklinik.

**Zahnärztlicher Notfalldienst: 061 261 15 15**



## Abklärung, Beratung und Gesundheitsförderung

KID

Abklärungs- und Beratungstätigkeiten sowie Gesundheitsförderung sind wichtige Eckpfeiler der Arbeit von Schulärztinnen und Schulärzten. Neben dem medizinischen Wissen bringen wir langjährige Erfahrung mit Kindern und Jugendlichen mit und sind mit dem Schulsystem und dem Schulalltag vertraut.

Es ist unser Anliegen, die Kinder und Jugendlichen sowie deren Eltern während der ganzen Kindergarten- und Schulzeit zu begleiten und bei Fragen oder Problemen zu unterstützen. Wir beraten Schüler, Eltern, Lehr- und Betreuungspersonen bei **medizinischen, schulischen** und **sozialen** Fragestellungen und bieten auch kostenlose Gesundheitssprechstunden zu **präventivmedizinischen** Fragen an. Dabei geht es nicht nur um Hilfestellungen bei bereits vorhandenen Problemen, sondern ein ganz wichtiger Aspekt unserer Arbeit ist auch die Gesundheitsförderung, das heisst die Erhaltung und Förderung eines guten Gesundheitszustandes.

Beratungen können je nach Bedarf persönlich bei uns im Kinder- und Jugendgesundheitsdienst oder auch telefonisch erfolgen.

### Angebote für Schulen

Es gibt spezifische Fragestellungen, bei welchen der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst von der Schule einbezogen werden kann oder gegebenenfalls aufgrund des Schulgesetzes sogar muss.

#### ► Dispensationsgesuche

Muss eine Schülerin oder ein Schüler aus gesundheitlichen Gründen für länger als drei Wochen vom Schul- oder Turnunterricht dispensiert werden, muss die Privatärztin bzw. der Privatarzt ein Dispensationsgesuch ausfüllen und dem Kinder- und Jugendgesundheitsdienst zur Genehmigung zukommen lassen. Absenzen bis drei Wochen können primär die Eltern entschuldigen.

#### ► Vertrauensärztliche Abklärungen

Machen sich Lehrpersonen Sorgen um die Gesundheit oder Entwicklung eines Kindes oder Jugendlichen, können sie das Angebot einer vertrauensärztlichen Abklärung nutzen. Dabei wird abgeklärt, ob medizinische Massnahmen einzuleiten sind oder andere Fachstellen beigezogen werden müssen, wie die Schulsozialarbeit, der Schulpsychologische Dienst etc.

Einer der häufigsten Gründe für eine solche Abklärung sind **Absenzen**. Wenn Schülerinnen oder Schüler aus gesundheitlichen Gründen sehr häufig in der Schule fehlen, kann die Schule den Kinder- und Jugendgesundheitsdienst zur Abklärung dieser Absenzen beiziehen. Wir können bei Bedarf zwischen den einzelnen Beteiligten vermitteln.

### Angebote für Lehr- und Betreuungspersonen

Der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst berät Schulen und Kindertagesstätten bei Fragen zu übertragbaren Krankheiten und anderen Gesundheitsthemen. Zu verschiedenen Krankheiten stehen unter [www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch) auch Merkblätter zur Verfügung, welche fachliche Auskunft über nötige Vorsichtsmassnahmen geben. Wenn bei einem Ausbruch von übertragbaren Krankheiten spezifische Massnahmen erforderlich werden (wie z.B. bei Tuberkulose, Meningitis, Masern etc.), werden diese vom Kinder- und Jugendgesundheitsdienst eingeleitet.

### Angebote für Eltern

Eltern können sich bei schulischen und sozialen Fragestellungen im Zusammenhang mit Gesundheit bei uns beraten lassen. Da die primäre Ansprechperson für individuelle medizinische Probleme die Kinderärztin bzw. der Kinderarzt sein sollte, liegt die Hilfestellung unsererseits bei gesundheitlichen Problemen im Zusammenhang mit der Schule oft in einer Vermittlerfunktion zwischen den einzelnen Beteiligten, d.h. zwischen Eltern und Kind, Schule und Privatärzten.

### Angebote für Jugendliche

Jugendliche können sich bei gesundheitlichen, schulischen und sozialen Problemen an uns wenden und wir werden sie telefonisch, per E-Mail oder in einem persönlichen Gespräch beraten und unterstützen.

#### ► Thema Sexualität

Da das Thema Sexualität für Jugendliche zentral ist und viele Fragen und Sorgen aufwerfen kann, bietet der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst eine **offene Jugendsprechstunde** an, in der sich Jugendliche über Fragen der körperlichen Entwicklung, zu Liebe und Sexualität bei einer Schulärztin oder einem Schularzt informieren können.

- In der **Klassenausstellung «Mix your Life»** können Schülerinnen und Schüler des 9. Schuljahres mit Fachpersonen rund um die Themen Liebe, Sexualität, Verhütung etc. diskutieren und Fragen stellen. Begleitend zur Ausstellung wird eine Broschüre abgegeben, die auch unabhängig von der Ausstellung beim Kinder- und Jugendgesundheitsdienst bestellt werden kann.

#### ► Thema Sucht

Eine Befragung der Basler Schülerinnen und Schüler in der 9. Klasse zum Thema Suchtmittelkonsum hat gezeigt, dass problematischer Alkoholkonsum in der Jugendzeit ein aktuelles Thema ist.

Hier setzt der Präventionsworkshop **Tom & Lisa** an. Dieser Workshop richtet sich an Jugendliche von 14 bis 16 Jahren und wird an den Basler Schulen angeboten. Ziel dieses interaktiven Workshops ist es, die Jugendlichen über die Wirkung und die unmittelbaren Gefahren des Alkoholkonsums zu informieren und ihnen einen risikoarmen Umgang mit Alkohol zu vermitteln.

#### ► Jugendmagazine und Website

Um den Jugendlichen zu verschiedenen Themen niederschwellig und zielgruppenorientiert Informationen zu vermitteln, informieren sowohl unsere Website [www.mixyourlife.ch](http://www.mixyourlife.ch) auf über 100 Seiten über eine Vielzahl von Gesundheitsthemen in den Bereichen Bewegung, Ernährung, psychische Gesundheit, Sexualität, Sucht und allgemeine Gesundheit wie auch die **Jugendmagazine**, die jeweils bestimmte Themen behandeln. Zu folgenden Themen sind bereits Magazine erschienen, die kostenlos im Kinder- und Jugendgesundheitsdienst erhältlich sind oder unter [www.mixyourlife.ch](http://www.mixyourlife.ch) heruntergeladen werden können:

- **Jugendmagazin «Hautnah»**  
Nützliche Tipps rund um das Thema Haut
- **Jugendmagazin «Eat fit»**  
Magazin für die gesunde Ernährung
- **Jugendmagazin «Ohaa»**  
Information zum Thema Liebe und Sexualität
- **Jugendmagazin «Sit up»**  
Magazin zum Thema Sitzen und Rückenbeschwerden
- **Jugendmagazin «Flash»**  
Magazin zum Thema Sucht
- **Jugendmagazin «Relax»**  
Magazin zum Thema Stress und psychische Gesundheit

### Angebote für Lernende

Vor Beginn einer Lehre wird gemäss kantonalem Gesetz über die Berufsbildung eine gesundheitliche Abklärung der Lernenden im Kinder- und Jugendgesundheitsdienst durchgeführt. Ein Fragebogen zur Gesundheit ersetzt dabei in der Regel eine medizinische Untersuchung und dient der Schulärztin oder dem Schularzt als Grundlage für eine individuelle Beratung.



# Impfungen



Impfungen gehören zu den wirksamsten Massnahmen, um Ihr Kind gegen schwere Krankheiten und deren Komplikationen zu schützen.

**Dank guter Impfstoffe sind einige gefürchtete Krankheiten und ihre teils schwerwiegenden Folgen heute selten geworden. Bei ungenügender Durchimpfung können sie aber jederzeit wieder häufiger auftreten und Kinder und Erwachsene gefährden.**

### Wie kann eine Impfung eine Erkrankung verhindern?

Ansteckende Krankheiten werden durch Krankheitserreger wie Bakterien oder Viren ausgelöst. Unser Immunsystem beginnt nach einer Ansteckung, die Erreger zu bekämpfen, indem es Abwehrstoffe – sogenannte Antikörper – gegen genau diese Erreger bildet. Bei einer normalen Ansteckung ist die Reaktion des Immunsystems aber zu langsam, um die Krankheit noch verhindern zu können.

Beim Impfen wird dem Körper ein ungefährlicher, abgeschwächter oder gar abgetöteter Krankheitserreger verabreicht. Der Körper hat dadurch das Gefühl, mit dieser Krankheit angesteckt zu sein, und bildet ebenfalls Antikörper, ohne krank zu werden.

Wird man später einmal tatsächlich angesteckt, hat der Körper bereits Abwehrstoffe und kann sich erfolgreich gegen den Ausbruch der Krankheit wehren.

### Verträglichkeit der Impfungen

Nach einer Impfung können Nebenwirkungen auftreten. Diese sind aber selten. Es ist möglich, dass es zu leichten Schmerzen, zu einer Rötung oder einer Schwellung an der Einstichstelle kommt. Viel seltener sind Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Übelkeit. Diese Symptome verschwinden aber meist nach kurzer Zeit wieder. Schwere Nebenwirkungen sind extrem selten und der Vorteil einer Impfung überwiegt dieses Risiko bei Weitem.

### Wie oft muss ich mein Kind impfen lassen?

Die meisten Kinder erhalten in den ersten Lebensjahren bei der Kinderärztin oder dem Kinderarzt die nötigen Impfungen. Die meisten Impfungen müssen im Laufe des Lebens aber mehrmals wiederholt werden, damit der Schutz erhalten bleibt.

### Welche Impfungen werden bei der schulärztlichen Untersuchung durchgeführt?

Bei schulärztlichen Untersuchungen im Kindergarten und in der 9. Klasse kontrolliert das schulärztliche Team die Impfkarten. Falls bei einem Kind Impfungen fehlen, so werden die Eltern benachrichtigt und können die Impfungen beim Kinderarzt oder bei der Kinderärztin nachholen lassen.

Im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung in der 3. Klasse und der Impfkation in der 1. Sekundarklasse können die Kinder und Jugendlichen kostenlos durch den Kinder- und Jugendgesundheitsdienst geimpft werden.

Die Schulärzte richten sich nach den Empfehlungen des offiziellen Schweizer Impfplans und impfen nur, wenn eine Impfung nötig ist und wenn die Eltern ihr schriftliches Einverständnis geben.

Die Kinder und Jugendlichen sollen bei jedem Besuch im Kinder- und Jugendgesundheitsdienst die Impfkarte mitnehmen!

### Welche Impfungen braucht mein Kind?

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) veröffentlicht die in der Schweiz empfohlenen Impfungen jährlich im aktuellen Impfplan.

Es gibt Basisimpfungen, die für alle empfohlen sind, und ergänzende Impfungen, die je nach individueller Situation zusätzlich verabreicht werden.

Lassen Sie alle Basisimpfungen durchführen und besprechen Sie mit Ihrer Kinderärztin bzw. Ihrem Kinderarzt, welche zusätzlichen Impfungen für Ihr Kind sinnvoll sind.

Oder informieren Sie sich unter [www.sichimpfen.ch](http://www.sichimpfen.ch)

## Überblick über die empfohlenen Basisimpfungen für Ihr Kind

### Kinderlähmung (Poliomyelitis)

Eine Infektion mit dem Poliomyelitisvirus kann völlig unbemerkt oder mit schweren Lähmungen von Armen, Beinen und der Atemmuskulatur einhergehen. Letztere Form kann zu schweren Langzeitfolgen mit Gelenkfehlstellungen und Muskelschwund oder zum Tode führen.

Als Basisimpfung sind fünf Impfungen vom Säuglingsalter bis zum Ende des Schulalters empfohlen.

### Keuchhusten (Pertussis)

Keuchhusten ist eine hochansteckende Infektionskrankheit und zeigt sich durch heftige, meist nächtliche, Hustenanfälle mit schwerer Atemnot. Bei Säuglingen können Erstickungsanfälle mit teilweise tödlichem Ausgang auftreten. Diese Impfung muss bis ins Erwachsenenalter immer wieder aufgefrischt werden.

### Masern

Masern sind eine hochansteckende Virusinfektion und werden zu Unrecht als banale Erkrankung angesehen. Ihr Anfangsstadium beginnt mit hohem Fieber, Erkältungssymptomen und einem Hautausschlag. In den meisten Fällen heilen Masern problemlos ab. In einigen anderen aber führen sie zu schweren Komplikationen wie Lungenentzündung oder Gehirnentzündung, die tödlich verlaufen oder bleibende Schäden hinterlassen können. Nur die Impfung bietet einen sicheren Schutz. Die Impfung gegen Masern erfolgt zusammen mit derjenigen gegen Mumps und Röteln (MMR-Impfung). Es sind zwei Dosen nötig.

### Diphtherie

Diphtherie ist eine hochansteckende bakterielle Erkrankung der oberen Luftwege. Komplikationen können Lähmungen, Lungenentzündungen, Erstickungstod oder eine Entzündung des Herzmuskels sein.

Diese Impfung muss das ganze Leben immer wieder aufgefrischt werden.

### Starrkrampf (Tetanus)

Starrkrampf wird von einem weltweit verbreiteten Bakterium übertragen, welches über Verletzungen in den Körper eindringen kann. Es bewirkt eine Verkrampfung und Starre der Muskulatur, was zu einer Lähmung der Atemmuskulatur und zum Tode führen kann. Die Sterblichkeit bei einer Starrkrampferkrankung liegt noch heute bei 25%. Diese Impfung muss das ganze Leben immer wieder aufgefrischt werden.

## Mumps

Mumps ist eine ansteckende Viruserkrankung und zeigt sich durch Fieber und eine schmerzhafte Schwellung der Ohrspeicheldrüse. Meist verläuft die Krankheit harmlos, es gibt aber gefürchtete Komplikationen wie Hirnhaut- und Hirnentzündung, Innenohrschädigung mit Taubheit oder bei Knaben in der Pubertät eine Entzündung der Hoden.

Die Impfung gegen Mumps erfolgt zusammen mit derjenigen gegen Masern und Röteln (MMR-Impfung). Es sind zwei Dosen nötig.

## Röteln

Eine Rötelninfektion verläuft in der Regel harmlos mit nur wenig Krankheitsgefühl und einem Hautausschlag. Gefährlich ist eine Rötelninfektion vor allem für Schwangere, da es zu schweren Missbildungen oder einer Fehlgeburt des ungeborenen Kindes kommen kann.

Die Impfung gegen Röteln erfolgt zusammen mit derjenigen gegen Masern und Mumps (MMR-Impfung). Es sind zwei Dosen nötig.

## Varizellen (Windpocken)

Varizellen, auch «wilde Blattern» genannt, sind eine sehr ansteckende Viruserkrankung und zeigen sich mit Fieber und einem typischen, stark juckenden Hautausschlag mit Bläschen am ganzen Körper. Bei Kindern verläuft die Krankheit meistens harmlos und hinterlässt einen lebenslangen Schutz. Da die Krankheit im Erwachsenenalter wesentlich schwerer und komplikationsreicher verläuft, sollten sich Jugendliche impfen lassen, die Windpocken nicht durchgemacht haben. Es sind zwei Dosen nötig.

## Hepatitis B (Leberentzündung)

Hepatitis B ist eine ernsthafte Viruserkrankung. Die Ansteckung mit dem Hepatitis-B-Virus erfolgt über Kontakt mit kleinsten Mengen Blut, anderen Körperflüssigkeiten (z.B. durch ungeschützten Geschlechtsverkehr) oder durch unsaubere Piercing-/Tattoo-Instrumente sowie Spritzen. Hepatitisviren schädigen die Leber und können u.a. zu Fieber, Gelbsucht, starker Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Bauchschmerzen führen. Diese Krankheitszeichen variieren von kaum wahrnehmbar bis zu stark ausgeprägt. Langzeitfolgen wie Leberschrumpfung (Leberzirrhose) oder Leberkrebs sind stark gefürchtet.

Eine Impfung gegen Hepatitis B ist allen Jugendlichen im Alter zwischen 11 und 15 Jahren empfohlen und bietet den besten Schutz vor einer Ansteckung.

## Humane Papillomaviren (HPV)

HP-Viren lösen Genitalwarzen, Gebärmutterhalskrebs und andere Krebsarten aus. Gebärmutterhalskrebs ist weltweit nach Brustkrebs die zweithäufigste Krebsart bei Frauen. Das humane Papillomavirus, kurz HPV, ist als Erreger bei fast allen Fällen von Gebärmutterhalskrebs beteiligt. Die Übertragung des Virus erfolgt über Geschlechtsverkehr. Jugendliche sollten sich zwischen 11 und 14 Jahren impfen lassen, sicher aber vor dem ersten Geschlechtsverkehr. Auch für junge Frauen und Männer zwischen 15 und 26 Jahren wird die Impfung empfohlen. Die Impfung ist kostenlos, wenn sie im Rahmen eines kantonalen Impfprogramms, z.B. im Kinder- und Jugendgesundheitsdienst, durchgeführt wird.

# Kopfläuse – weg damit!



Kopfläuse sind lästig und man bekommt sie schneller, als man sie wieder los wird. Ausrotten kann man die Tiere leider nicht und so muss der Mensch lernen, mit ihnen zu leben. Um die Zeit mit Kopfläusen in der Familie möglichst kurz und selten zu halten, geben wir Ihnen hier einige Informationen und Tipps:

**Tipp 1** Kopflausbefall hat nichts mit Hygiene zu tun. Tägliches Haarewaschen schützt nicht vor Kopfläusen.

**Tipp 2** Die Übertragung geschieht durch direkten Kopf-zu-Kopf-Kontakt. Kopfläuse können nicht springen.

**Tipp 3** Um die Übertragung möglichst gering zu halten, informieren Sie unbedingt die Schule, den Kindergarten, Familien und Freunde, wenn in Ihrer Familie ein Kopflausbefall vorliegt.

**Tipp 4** In «lausigen Zeiten» untersuchen Sie die Haare mindestens 1 Mal pro Woche auf Nissen (Lauseier) und Kopfläuse. Nissen kleben am Haar im Vergleich zu Schuppen, diese lassen sich leicht entfernen.

**Tipp 5** Behandeln Sie nur mit einem Kopflausmittel (Shampoo), wenn lebende Kopfläuse gefunden werden. Vorbeugende Behandlung nützt nichts!

**Tipp 6** Es gibt verschiedene Kopflausmittel. Wir empfehlen ein physikalisch wirkendes Shampoo. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten oder informieren Sie sich auf [www.lausinfo.ch](http://www.lausinfo.ch). Zusätzlich zur Behandlung muss das Haar 2 Mal pro Woche mit einem speziellen Nissenkamm ausgekämmt werden.

**Tipp 7** Betreiben Sie keinen Aufwand mit der Reinigung von Bettbezügen, Kleidern, Spielsachen etc. Eine Übertragung über solche Gegenstände ist NICHT möglich. Kopfläuse lassen die Haare nicht los, da es deren Tod bedeutet. Fällt eine Kopflaus aus dem Haar, ist sie nicht mehr überlebensfähig. Kämmen und Haarutensilien für 10 Minuten in heisse (60°) Seifenlösung legen.

**Tipp 8** Vorbeugende Massnahmen: lange Haare zusammenbinden, Information des näheren Umfeldes, Kontrolle aller Familienmitglieder mit dem Nissenkamm 1 Mal pro Woche.



Für Fragen steht Ihnen der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst gerne zur Verfügung.

Oder informieren Sie sich unter [www.lausinfo.ch](http://www.lausinfo.ch)

# Was tun, wenn mein Kind krank ist?



Kranke Kinder sollten so lange zu Hause bleiben, bis sie mindestens 24 Stunden fieberfrei sind und sich wieder wohlfühlen. Für bestimmte Infektionskrankheiten gelten allerdings spezielle Richtlinien bezüglich Schulausschluss, die Sie auf unseren Merkblättern (▶ siehe Box) finden.

Wenn Kinder krank sind, brauchen sie – nebst einer eventuell nötigen medizinischen Behandlung – eine vertraute Umgebung und liebevolle Pflege zu Hause. Insbesondere Kinder mit Fieber dürfen erst bei allgemeinem Wohlbefinden und **Fieberfreiheit ohne fiebersenkende Medikamente von mehr als 24 Stunden** wieder das Tagesheim, den Kindergarten oder die Schule besuchen.

Bei bestimmten ansteckenden Krankheiten, wie z.B. Masern, Mumps, Röteln, Keuchhusten etc., können Kinder unabhängig von ihrem Gesundheitszustand für eine bestimmte Zeit vom Tag, dem Kindergarten oder der Schule ausgeschlossen werden. Bei Masern betrifft dies nicht nur das erkrankte Kind, sondern auch Kinder, die in engem Kontakt mit diesem standen und nicht oder ungenügend gegen Masern geimpft sind. Diese Massnahmen dienen der Verhinderung weiterer Ansteckungen.

Somit kann es in einigen Fällen von ansteckenden Krankheiten notwendig sein, die Eltern der anderen Kinder zu informieren. Einerseits kann den Eltern auf diese Weise mitgeteilt werden, auf welche speziellen Krankheitszeichen sie achten sollen, andererseits können sich die Eltern bei Fragen frühzeitig mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt in Verbindung setzen. Unter **[www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)** finden Sie zu den häufigen Krankheiten jeweils Merkblätter mit wichtigen Informationen.

Für Eltern stellen kranke Kinder aufgrund der erforderlichen Betreuungssituation meist eine zusätzliche Herausforderung dar. Sollte Ihnen die Betreuung aus beruflichen Gründen nicht selbst möglich sein, kann es wertvoll sein, sich frühzeitig Gedanken darüber zu machen, wer Ihr Kind in solchen Fällen betreuen kann.

Lassen Sie auch den **Impfpass** Ihres Kindes regelmässig von **Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt** überprüfen, um gegebenenfalls fehlende Impfungen nachholen zu können.



## Merkblätter

Die Merkblätter dienen der raschen und fachlich korrekten Information über spezielle Erkrankungen oder Gefahren und deren Konsequenzen bezüglich Tagesheim-, Kindergarten- oder Schulbesuch.

Sie finden diese Merkblätter von A wie Augenentzündungen bis Z wie Zecken auf unserer Website [www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch) unter Schulgesundheit.

# Der richtige Schulsack



Der richtige Schulsack ist wichtig für eine gesunde Rückenentwicklung und für die Sicherheit im Strassenverkehr. Deshalb sollten Sie bei der Wahl eines Schulsackes gewisse Dinge beachten:

### Tipp 1

Der Schulsack sollte dem Kind oder Jugendlichen gefallen (evtl. gemeinsam aussuchen).

### Tipp 2

Der Schulsack sollte ein geringes Eigengewicht haben (Gewicht max. 1,2 kg) und auf dem Rücken getragen werden.

### Tipp 3

Der Schulsack sollte aus robustem, wasserabweisendem Material sein und genügend Reflektoren haben.

### Tipp 4

Der Schulsack sollte nur so voll wie nötig sein, dass er nicht zu schwer ist, und passend auf die Körpergrösse eingestellt sein.

# Seelisches Wohlbefinden



Wohlbefinden bedingt nicht nur körperliche Gesundheit, sondern genauso eine ausgewogene seelische Befindlichkeit.

### Seelisches Wohlbefinden

In erster Linie brauchen Kinder ein vertrautes Umfeld, in dem sie sich geborgen fühlen und frei entfalten können. Dazu gehören sowohl Freiraum als auch Strukturen und Regeln. Genügend erholsamer Schlaf, ausgewogene Ernährung, Raum für Spiel und Bewegung sind Grundpfeiler für eine gesunde Entwicklung eines jeden Kindes.

Um Kinder auf die kleineren und grösseren Belastungen des Lebens vorzubereiten, ist es von grosser Bedeutung, ihnen Selbstvertrauen und Selbstwert zu vermitteln. Kinder wollen ernst genommen werden und benötigen Aufmerksamkeit. Bieten Sie ihnen stets ein offenes Ohr für ihre Probleme und helfen Sie ihnen Lösungen zu finden.



## Hinweise für den Schulalltag

Wie viel der gefüllte Schulsack maximal wiegen sollte, ist abhängig vom Körpergewicht Ihres Kindes. Für normalgewichtige Kinder gilt:

KIND in kg	Schulsack in kg	KIND in kg	Schulsack in kg
Bis 24 kg	3,0 kg	41 – 44 kg	5,5 kg
25 – 28 kg	3,5 kg	45 – 48 kg	6,0 kg
29 – 32 kg	4,0 kg	49 – 52 kg	6,5 kg
33 – 36 kg	4,5 kg	Über 53 kg	7,0 kg
37 – 40 kg	5,0 kg		

Fragen Sie die Lehrpersonen, ob bestimmte Hefte oder Bücher in der Schule gelassen werden können, damit Ihre Kinder nur das tragen müssen, was sie auch wirklich brauchen.



[www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)

KID

Auf unserer Website [www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch) finden Sie viele nützliche Informationen und Tipps zu verschiedenen Gesundheitsthemen wie Ernährung und Bewegung, psychische Gesundheit, Sucht u.a.

[www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)  
Unter der Rubrik **Schulgesundheit** können Sie sich zu den Themen informieren:

- ▶ Schulärztliche Untersuchungen und Beratungsangebote
- ▶ Merkblätter zu verschiedenen Krankheiten
- ▶ Angebote für Schulen zu den Themen:
  - Ernährung
  - Sexualität
  - Suchtprävention

und zu vielen weiteren nützlichen Tipps.

# Wichtige Adressen



KID

## Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB) (bis ca. 17 Jahre)

Spitalstrasse 33, 4056 Basel  
Tel.: 061 704 12 12  
www.ukbb.ch

## Universitätsspital Basel (USB) (ab 16 Jahren)

Petersgraben 4, 4031 Basel  
Tel.: 061 265 25 25

## Toxikologisches Institut (Vergiftungsnotfall)

Notfalltelefon: 145  
www.toxi.ch

## Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik (KJPK) (bis 18 Jahre)

Schaffhauser Rheinweg 55, 4058 Basel  
Tel.: 061 685 21 21

## Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK) (ab 18 Jahren)

Wilhelm Klein-Strasse 27, 4012 Basel  
Tel.: 061 325 51 11  
www.upkbs.ch

## Schulpsychologischer Dienst Basel-Stadt

Austrasse 67, 4051 Basel  
Tel.: 061 267 69 00  
E-Mail spd@bs.ch  
www.edubs.ch/spd

## Schulzahnklinik Basel (bis 16 Jahre)

St. Alban-Vorstadt 12, 4052 Basel  
Tel.: 061 284 84 84  
E-Mail zkb-szk@bs.ch

## Volkzahnklinik Basel (ab 16 Jahren)

Claragraben 95, 4005 Basel  
Tel.: 061 686 52 52  
E-Mail zkb-vzk@bs.ch

## Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin Regio Basel

www.kindermedizin-regiobasel.ch

## Triangel – Opferhilfe beider Basel

Beratungsstelle für gewaltbetroffene Kinder und Jugendliche  
Steinenring 53, 4051 Basel  
Tel.: 061 205 09 10  
E-Mail triangel@opferhilfe-bb.ch

## FABE Familien-, Paar- und Erziehungsberatung

Greifengasse 23, 4005 Basel  
Tel.: 061 686 68 68  
E-Mail info@fabe.ch

## Suchthilfe Region Basel

Mülhauserstrasse 113  
4056 Basel  
Tel.: 061 383 02 85

## Telefon 143 (Sorgentelefon für Eltern)

Tel.: 143  
www.basel.143.ch

## Telefon 147 (Sorgentelefon für Kinder und Jugendliche)

Tel.: 147  
SMS: 147  
www.147.ch

## Weitere Links:

[www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)  
[www.mixyourlife.ch](http://www.mixyourlife.ch)  
[www.lausinfo.ch](http://www.lausinfo.ch)  
[www.ed.bs.ch](http://www.ed.bs.ch)  
[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

Die schulärztlichen Untersuchungen und die weiteren Angebote des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes Basel-Stadt leisten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit und zum Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen. Gerne beraten Sie unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und geben Ihnen bei Fragen Auskunft.

**Kinder- und  
Jugendgesundheitsdienst**

St. Alban-Vorstadt 19  
4052 Basel

Tel. +41 61 267 45 20  
Fax +41 61 272 36 88  
md@bs.ch

**Öffnungszeiten**

Montag bis Freitag  
7.30 – 12.00 Uhr  
13.30 – 17.00 Uhr

Während der Schulferien  
8.00 – 12.00 Uhr  
14.00 – 17.00 Uhr

+41 61 267 45 20  
[www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)