

CSS

N°2 | 2025

# UND SIE?

Gesundheit  
diskutiert + reflektiert

Angela Haas

Die SRF-Moderatorin und acht  
Primarschulkinder diskutieren  
grosse Lebensfragen.

IM FOKUS

## Kinder + Gedanken

Plauderstunde in der Primarschule 04

Aufs Bike mit der ganzen Familie  
Gesundheitstipp

21

Türöffner in ein gesundes Leben  
Erfahrungsbericht

27

INHALTSVERZEICHNIS

# Kinder + Gedanken

## Im Fokus



### 04 Plauderstunde

Acht Kinder blicken in die Zukunft und träumen von einer gerechten Welt.

### 14 Interview

Die «SRF Kids»-Moderatorin Angela Haas sagt, warum wir Kinder nie unterschätzen sollten.

### 16 Inspiration

So stellen sich Kinder die Zukunft vor.

### 18 Hintergrund

Umweltbildung als gelebtes Konzept: ein Schulgarten als Klassenzimmer, Senioren als Lehrpersonen und Kinder, die spielerisch Zusammenhänge verstehen.

# CSS Ihre Gesundheit. Ihre Partnerin.

## Ihre Gesundheit

### 21 Gesundheitstipps

Mit Kindern aufs Bike – so schaffen Sie unvergessliche Erlebnisse für die ganze Familie.

24 Mit diesen Tricks gelingt es, Kindern gesunde Lebensmittel schmackhaft zu machen.

25 Rezepte für ein gesundes Pausenböxli

## Ihre Partnerin

### 27 Erfahrungsbericht

Nach einer Bypass-Operation entdeckte Franz Brandl die Manoa-App.

### 30 Hintergrund

Mit dem CSS Coin vergünstigt, lokal und gesund einkaufen.

### 32 Was noch?

Rätsel, attraktive Angebote und mehr – machen Sie mit.

*Wie verbringen Kinder in  
der Schweiz am liebsten  
ihre Freizeit?*

IM FOKUS

# Kinder + Gedanken

Gesundheit, Bewegung, Zusammenleben, Umwelt und die Zukunft – das sind Themen, die uns alle betreffen. Doch was denken eigentlich die Jüngsten darüber? In dieser Ausgabe von «CSS und Sie?» geben wir Kindern aus der Schule Dagmersellen das Wort. Wir möchten von ihnen wissen, was ihnen wichtig ist und wie sie in die Zukunft blicken. Acht Kinder aus der 4. Klasse diskutieren miteinander, hinterfragen unsere Vorstellungen und geben uns ihre Gedanken mit auf den Weg. Die grossen Lebensfragen – aus Sicht der Kleinsten. Wir hören zu und freuen uns über ihre erfrischend ehrlichen Antworten, die uns anregen, das Leben mit neuen Augen zu sehen.

Diese acht Kinder aus den 4. Klassen der Schule Dagmersellen haben zusammen mit der SRF-Moderatorin Angela Haas über das Leben philosophiert. Lesen Sie das Gespräch dazu auf den nächsten Seiten.



Gesunde und kindgerechte Snacks fürs Pausenböxli auf den Seiten 25 und 26.



## Das sind die beliebtesten Freizeitaktivitäten:

Mädchen

- 1 Spielen
- 2 Sport machen
- 3 Malen, zeichnen, fotografieren
- 4 Mit der Familie sein
- 5 Lesen
- 6 Freundinnen und Freunde treffen
- 7 TV oder Film schauen
- 8 Basteln, bauen, werkeln
- 9 Haustiere
- 10 Draussen in der Natur sein

Jungen

- 1 Spielen
- 2 Sport machen
- 3 Gamen
- 4 Freundinnen und Freunde treffen
- 5 TV oder Film schauen
- 6 Mit der Familie sein
- 7 Draussen in der Natur sein
- 8 Lesen
- 9 Smartphone nutzen
- 10 Malen, zeichnen, fotografieren

Spielen, Sport und soziale Kontakte prägen die Freizeit von Primarschulkindern im Alter von 6 bis 13 Jahren in der Schweiz. Trotz zunehmender Digitalisierung stehen traditionelle Freizeitaktivitäten weiterhin im Vordergrund. Digitale Medien nehmen jedoch einen bedeutenden Platz im Alltag der Kinder ein. Insgesamt üben Games eine stärkere Faszination auf Jungen als auf Mädchen aus.

Quelle: MIKE-Studie der ZHAW und der Plattform Jugend und Medien analysiert das Mediennutzungsverhalten von Schweizer Primarschulkindern im Alter von 6 bis 13 Jahren (zhaw.ch, jugendundmedien.ch).



ANIC (10)

SANTINA (10)

FINN (11)

STELLA (10)

#### PLAUDERSTUNDE

# Über Gott und die Welt

Zwischen Handball, Tierschutz und Robotern – acht Kinder blicken in die Zukunft und träumen von einer gerechten Welt. Sie sind sich einig: Was wirklich zählt, sind Freundschaft, Träume und Frieden. Lesen Sie, welche erfrischenden Ansichten uns die Primarschulkinder ans Herz legen.

Text: Evita Mauron-Winiger, Fotos: Franca Pedrazzetti

In einer lebhaften Runde tauschen sich acht Kinder aus der Schule Dagmersellen zusammen mit der SRF-Moderatorin Angela Haas über ihre Freizeit, grosse Zukunftsträume und die Bedeutung von Gemeinschaft



aus. Sie sprechen über den Reiz von Teamsport, den Wunsch, Tiere zu schützen, und die Frage, wie unsere Welt in hundert Jahren aussehen könnte. Am Ende wird klar: Egal, was die Zukunft bringt, wichtig ist, dass Menschen zusammenhalten, aufeinander hören und Konflikte friedlich lösen. Freuen Sie sich auf eine frische Plauderstunde mit grossen und kleinen Gästen:

**AMELIA (10), ANIC (10), FINN (11), GIAN (10), LANA (10), SANTINA (10), STELLA (10) UND TIM (11)** besuchen zwei 4.Klassen im Schulhaus Dagmersellen. Die Primarschule ist 2024 vom Kanton

Luzern mit dem Label «Schule mit besonderem Profil – Umweltbildung» ausgezeichnet worden. Das Label ist Teil eines kantonalen Förderprogramms. Die Schülerinnen und Schüler lernen, ökologische Zusammenhänge zu verstehen und Umweltaspekte in ihren Alltag zu integrieren.

**ANGELA HAAS (29)** moderiert die Fernsehshow «SRF Kids News» sowie die Radiosendungen «Eins für d Familie» und «SRF Kids im Radio». Sie ist bereits als Kind als Reporterin bei DRS Pirando tätig gewesen, hat für Jugendmagazine geschrieben und ein Praktikum bei SRF Zambo absolviert.

**ANGELA:** Seid ihr parat für unsere Plauderstunde? Wir wollen gemeinsam ein bisschen über das Leben philosophieren. Wisst ihr, was das ist?

**GIAN:** Nein, ich weiss es nicht so ganz.

**ANGELA:** Philosophieren ist wie ein grosses Warum-Spiel. Du fragst Dinge wie: Warum bin ich hier? Dann denkst du nach und redest mit anderen darüber. Es gibt viele Antworten, aber keine ist ganz richtig oder falsch. Es geht darum, gemeinsam nachzudenken. Habt ihr Lust dazu?

**ANIC:** Ja, klar. Ich habe Lust darauf.

**ANGELA:** Dann lasst uns anfangen: Wenn ihr ein Tier sein könntet, welches Tier wärt ihr und wieso?

**LANA:** Ich wäre ein Gepard, weil er so schnell ist. Ich renne gern und deshalb müsste mein Tier schnell sein.

**SANTINA:** Ich wäre ein Gürteltier, weil ich es lieber gemütlich habe.

**GIAN:** Ich wäre gern gross und kräftig wie ein Elefant.

**ANGELA:** Und ich wäre gern ein Delphin, weil mir die Unterwasserwelt gefällt. Habt ihr euch eigentlich schon einmal überlegt, wieso wir Menschen auf dieser Welt sind? Jetzt kommen wir in dieses Philosophieren, wo es eben kein Richtig und kein Falsch gibt.

## Miteinander reden und einander zuhören

**TIM:** Ich glaube, dass Gott zuerst die Tiere und dann die Menschen geschaffen hat. Und dann hat er – das klingt vielleicht unrealistisch –, aber dann hat er noch andere Lebewesen erschaffen. Also auch Aliens. Es kann fast nicht sein, dass er nur uns erfunden hat. Wahrscheinlich hat er noch andere Lebewesen erfunden.

**AMELIA:** Ich glaube auch, dass Gott die Tiere und die Affen erschaffen hat. Die Affen haben sich dann so langsam in Affenmenschen – also halb Affe, halb Mensch – entwickelt. Und irgendwann waren sie Menschen. Und dann ging es einfach so weiter.

**ANGELA:** Und warum denkt ihr, ist es gut, dass wir Menschen da sind? Was hat das für einen Sinn?

**SANTINA:** Man kann sich austauschen und es ist interessant, etwas über die anderen zu erfahren und ihre Meinung kennenzulernen.

**ANGELA:** Wir lernen voneinander. Und wir sollten unsere Zeit hier nutzen. Oder was denkt ihr, wann ist Zeit völlig verschwendet?

**FINN:** Der Krieg ist verschwendete Zeit. Das ist nicht gut für die Menschen. Da sterben richtig viele, und ein ganzes Land kann einfach vernichtet werden.

**ANGELA:** Was macht das mit euch, wenn ihr vom Krieg hört und lest?

**FINN:** Ich bin hässig auf den, der den Krieg angefangen hat.



«Ich wäre gern gross und kräftig wie ein Elefant.»

Gian (10)



«Ich bin hässig  
auf den, der den Krieg  
angefangen hat.»

Finn (11)

**AMELIA:** Mich macht es traurig. Ich würde am liebsten dorthin reisen und denen sagen, es geht auch ohne Krieg. Man kann auch reden miteinander.

**STELLA:** Verschwendete Zeit ist aber auch, wenn ganz ohne Grund ein Streit entsteht.

**ANIC:** Oder die Erwachsenen, die viel am Handy sind, verschwenden ihre Zeit. Es nervt mich, wenn sie uns gar nicht zuhören.

**ANGELA:** Das verstehe ich. Lasst uns doch zu einem positiveren Thema wechseln. Habt ihr einen grossen Traum, den ihr verfolgt?

## Träume und grosse Vorbilder

**TIM:** Ich möchte Handballprofi werden. Ich weiss nicht, ob es klappt. Aber das wäre toll. Ich trainiere recht viel und wünschte mir schon, dass ich mal in einer Profi-Handballmannschaft spielen könnte.

**ANGELA:** Und warum findest du, dass das so etwas Cooles wäre?

**TIM:** Dann wäre mir nie mehr langweilig. Jetzt habe ich nur vier Mal in der Woche Training. Also «nur» ... aber eben, meistens ist mir langweilig und dann denke ich, wenn ich mehr Training hätte, dann wäre mir nicht mehr so langweilig.

**ANGELA:** Hast du das Gefühl, Handball könnte dir auch verleiden, wenn du den ganzen Tag Handball trainierst?

**TIM:** Nein.

**LANA:** Ich möchte auch Handballprofi werden. Dann wäre ich mega bekannt und würde neue Mannschaftskolleginnen kennenlernen. Wenn wir mal verlieren würden, würden wir uns gegenseitig trösten. Das gibt einem Mut und Stärke.

**ANGELA:** Der Teamzusammenhalt ist das, was dir gefällt?

**LANA:** Ja, das gefällt mir besonders.

**STELLA:** Mein Traum ist es, Lehrerin zu werden. Ich trage anderen gern Sachen vor, anderen Kindern oder einer Gruppe. Ich mag meine Klassenlehrerin sehr. Deswegen möchte ich auch mal Lehrerin werden wie sie.

**SANTINA:** Mein Traum ist es, Tiere zu schützen. Ich mag Tiere sehr. Leider gehen nicht alle Menschen gut mit den Tieren um. Manche Tiere werden in ganz engen Käfigen gehalten. Ich möchte, dass die Tiere mehr Respekt bekommen von uns.



«Die Erwachsenen, die viel am Handy sind, verschwenden ihre Zeit.»

Anic (10)

**ANGELA:** Welche Tiere möchtest du denn schützen?

**SANTINA:** Es gibt Tiere, die wegen den Menschen fast am Aussterben sind. Diese möchte ich besonders schützen.

**ANGELA:** Welches Tier hast du vorhin genannt?

**SANTINA:** Das Gürteltier.

**ANGELA:** Ist das auch vom Aussterben bedroht?

**SANTINA:** Nein, aber zum Beispiel der Löwe. Wenn wir so weitermachen mit Abschiessen und Wildern, dann stirbt er in ein paar Jahren aus.

## Unsere Welt in 100 Jahren

**ANGELA:** Dann schauen wir doch grad ein bisschen in die Zukunft. Was habt ihr das Gefühl, wie schaut unsere Welt in hundert Jahren aus?

**SANTINA:** Es kommt auf uns drauf an. Also wenn wir jetzt anfangen, Tiere zu schützen, oder weniger Abfall wegwerfen, dann kann sich die Natur wieder erholen. Aber wenn wir jetzt nichts machen, dann sieht es nicht gut aus.

**ANGELA:** Und was denkst du, wie sind die Menschen heutzutage so drauf? Wie wird sich das in den nächsten hundert Jahren entwickeln?

**SANTINA:** Es gibt die Menschen, denen alles egal ist und die einfach weitermachen wie bisher. Und es gibt die Menschen, die erkennen, dass man etwas machen muss. Es gibt viele Tierorganisationen, die alles geben, um die Tiere zu schützen. Wenn diese Menschen die Überzahl bekommen, dann könnte es gut kommen.

**ANGELA:** Und wenn wir auf unsere Laptops, Handys und Uhren schauen – in hundert Jahren kann viel passieren. Wie werden unsere Nachfahren dann unterwegs sein?

**FINN:** Autos fahren dann nicht mehr mit Benzin, sondern mit Wasserstoff, und alle sind umweltfreundlich und topmodern. Und dem Handy kann man zum Beispiel eine Rechnung sagen und dann rechnet es das automatisch aus.

**ANGELA:** Muss man dann noch in die Schule gehen?

**FINN:** Vielleicht. Aber vielleicht unterrichten dann auch Roboter.

**ANGELA:** Also in hundert Jahren sind Lehrpersonen keine Menschen mehr. Wie würdest du das finden?

**FINN:** Interessant.

**ANGELA:** Wieso?

**FINN:** Roboter wissen alles auf die Sekunde genau.

**ANGELA:** Also Roboter sind schlauer als Menschen?

**FINN:** Ja, künstliche Intelligenz.

**STELLA:** Ich glaube auch, dass in hundert Jahren viele Jobs mit Robotern ersetzt werden. Aber ich würde mich erschrecken, wenn ein Roboter mich unterrichten würde. Ich mag meine Lehrerin, weil sie so nett ist. Das könnte kein Roboter.

**TIM:** Ich fände es auch nicht gut, wenn alles nur noch Roboter wären. Ich fände es besser, wenn alles so bleiben würde, wie es jetzt ist. Es gibt zwar elektronische Dinge, aber nicht zu viel. Denn sonst nehmen die Roboter überhand. Dann sitzen die Menschen einfach zu Hause und sagen dem Roboter, er solle alles machen. Dann werden alle faul und sind allein.

## Zusammen Frieden schliessen

**ANGELA:** Lieber miteinander als allein. Was braucht es denn, damit wir Menschen gut zusammen auskommen?

**AMELIA:** Wenn es in der Schule Streit gibt, nutzen wir die Friedensbrücke.

**ANGELA:** Wie funktioniert diese Friedensbrücke?

**AMELIA:** Das ist eine Matte, die wir auf dem Boden ausrollen. Da hat es verschiedene Punkte drauf, von Rot am Rand bis Grün in der Mitte.

Zuerst stellen sich die beiden Kinder, die Streit haben, auf die beiden roten Punkte am Rand. Dann erzählt das eine Kind, was passiert ist, das andere hört zu. Dann wechseln sie und das andere Kind erzählt. Dann gehen beide auf den orangenen Punkt und erzählen, wie sie sich gefühlt haben im Streit. Und beim gelben Punkt wünschen sich beide etwas. Zum Schluss kommen beide in der Mitte auf dem grünen Punkt zusammen und machen eine Abmachung.

**ANGELA:** Also dort schliessen sie einen Kompromiss?

**AMELIA:** Ja, da machen sie wieder Frieden.

**ANGELA:** Und findest du das gut, dass es diese Friedensbrücke bei euch gibt?

**AMELIA:** Ja, aber manchmal gibt es nicht so gute Kompromisse. Also manchmal kann man sich nicht gut einigen. Dann muss man halt irgendetwas nehmen. Und dann sind beide nicht zufrieden.

**ANGELA:** Also in der Schule habt ihr die Friedensbrücke. Und sonst, wenn ihr im Leben überlegt, vielleicht mit der Familie oder mit euren Freunden, was braucht es da, damit ihr gut zusammenleben könnt?



—  
«Wenn es in der Schule  
Streit gibt, nutzen wir die  
Friedensbrücke.»

Amelia (10)  
—

**STELLA:** Man sollte die Meinung von anderen akzeptieren und respektvoll miteinander umgehen.

**SANTINA:** Ich finde wichtig, dass man einen Streit auch begraben kann, also Vergangenheit werden lassen. Denn sonst werden wir uns immer streiten. Und das hat dann auch Auswirkungen auf die anderen. Dann sind plötzlich alle gereizt. Und eigentlich wäre es ja nur eine Sache zwischen uns gewesen.

**LANA:** In der Familie ist Zusammenhalt wichtig und dass man füreinander da ist.

**ANGELA:** Wie entsteht denn dieser Zusammenhalt?

**LANA:** Ich weiss nicht. Ich habe schon immer meinem Bruder geholfen und meinen Eltern auch. Und meine Eltern helfen mir und meinem Bruder. So entsteht dann Zusammenhalt.

## Die besten Superkräfte

**ANGELA:** Gibt es Sachen, die euch nerven an Erwachsenen?

**FINN:** Sie geben mir blöde Spitznamen und fassen mir in die Haare.

**ANGELA:** Wie fühlt sich das an?

**FINN:** Es fühlt sich blöd an und es nervt mich sehr.

**GIAN:** Mich nervt, dass die Erwachsenen immer Nein sagen, wenn ich etwas Süßes möchte.

**ANGELA:** Was denkst du, warum sagen die Erwachsenen das?

**GIAN:** Damit ich nicht nur Süßes esse, sondern auch noch etwas Gesundes. Nicht, dass ich nachher keinen Sport mehr mache und nur noch faul rumsitze.

**ANGELA:** Dann haben die Erwachsenen manchmal vielleicht sogar ein bisschen recht. Machen wir deshalb jetzt einfach mal das Gegenteil. Gibt es etwas, das ihr an einem Menschen bewundert?

**LANA:** Ich bewundere an meiner Mami, wie viel Geduld sie hat. Ich und mein Bruder machen viel Blödsinn. Wenn wir es lustig haben, dann vergessen wir, dass wir nicht allein sind. Mein Papi schimpft dann manchmal. Aber meine Mami bleibt immer cool. Ich bewundere das, wie sie so viel Geduld hat. Ich habe gar keine Geduld.

**ANGELA:** Dann ist deine Mami eine kleine Superheldin. Welche Superkraft hättet ihr denn gern und was würdet ihr damit machen?

**STELLA:** Meine Superkraft wäre das Teleportieren. Dann müsste ich nicht warten, um irgendwo hinzugehen, sondern wäre gleich da.



«Ich fände es besser,  
wenn alles so bleiben  
würde, wie es jetzt ist.»

Tim (11)



---

«Die Welt bringt uns nichts, wenn sie nur aus Beton und Glas besteht.»

Santina (10)

---

**ANIC:** Ich würde gern fliegen können. Dann müsste ich nicht so weit in die Schule laufen.

**AMELIA:** Es gibt doch so eine Superkraft, wo man weiss, was als Nächstes passiert oder ob jemand im Haus ist. Wenn ich allein zu Hause bin, habe ich Angst, dass ein Einbrecher im Haus ist. Ich verstecke mich dann im Zimmer. Wenn ich dank der Superkraft wüsste, dass ein Einbrecher im Haus ist, dann würde ich sofort rausgehen.

**ANGELA:** Oh, diese Angst habe ich leider auch bis heute. Ja, das wäre sehr praktisch, wenn man eine Vorahnung hätte.

**TIM:** Ich hätte gern eine Superkraft, mit der ich mich so klein und so gross machen könnte, wie ich möchte. Denn ich habe im Handball das Problem, dass ich als Goalie recht klein bin. Deshalb sagen mir alle – also wirklich alle –, ich müsse mehr Suppe essen, um noch zu wachsen.

**ANGELA:** Das ist manchmal nervig, oder?

**TIM:** Ja, und deshalb fände ich es cool, wenn ich mich grösser machen könnte. Und wenn mir langweilig ist, könnte ich klein werden und Streiche spielen. Dann könnte ich klein wie ein Mäuschen rumrennen und alle erschrecken, weil sie mich nicht sehen.

## Der Wert der Freundschaft

**LANA:** Ich möchte in andere Köpfe reinschauen können. Wenn zum Beispiel mein Bruder wütend wäre, würde ich die Augen schliessen und daran denken. Und dann würde in seinem Kopf aufleuchten, warum er wütend ist.

**ANGELA:** Du würdest deinem Bruder so helfen wie in einer guten Freundschaft. Was macht eine gute Freundschaft für euch eigentlich aus?

**TIM:** Ich mache viel mit meinen zwei besten Kollegen ab. Mir ist wichtig, dass sie zu mir halten.

**ANIC:** Mir ist in einer Freundschaft wichtig, dass wir nicht nur drinnen spielen, sondern auch rausgehen. Denn drinnen macht man irgendwie immer nur das Gleiche.



«In einer Freundschaft sollte man einander vertrauen können und nicht hinter dem Rücken über andere reden.»

Stella (10)

**ANGELA:** Und was magst du an deiner Freundin?

**ANIC:** Dass sie gleich ist wie ich. Dass wir abmachen können. Das geht zwar manchmal nicht, weil sie woanders wohnt. Deshalb sehen wir uns nur einmal in der Woche. Aber dann ist es so, als würden wir uns jeden Tag sehen.

**ANGELA:** Ah, das ist schön. Also fühlt es sich dann so an, als würdet ihr euch jeden Tag sehen, weil ihr euch so gut kennt.

**STELLA:** In einer Freundschaft sollte man einander vertrauen können und nicht hinter dem Rücken über andere reden.

**LANA:** Das ist mir auch wichtig, dass man nicht übereinander lästert. Wenn man die Kleider von jemand anderem nicht mag, dann soll man nicht sagen, oh, du bist so hässlich angezogen. Ich will nicht mehr mit dir befreundet sein. Denn es kommt nicht aufs Aussehen drauf an.

## Der Natur Sorge tragen

**ANGELA:** Das finde ich auch. Jetzt wollen wir noch ein wenig in die Natur gehen. Welchen Ort in der Natur mögt ihr besonders?

**TIM:** Ich bin gerne in den Bergen und im Schnee. Mein Lieblingsberg ist das Matterhorn. Wir sind oft auf der Riederalp und von da aus sieht man das Matterhorn perfekt.

**ANGELA:** Wie fühlt es sich an, wenn du einen so grossen Berg siehst wie das Matterhorn?

**TIM:** Ich fühle mich wohl. Ich habe die frische Luft da oben gerne, die Bergluft und den Schnee.

**LANA:** Ich bin auch gern in der Natur. Im Sommer liege ich in einer Wiese und kühle mich mit einer Glace ab. Ich bin aber auch gern im Wasser, zum Beispiel im Meer. Die Unterwasserwelt ist ein schöner Anblick, den ich mag. Das ist eine ganz andere Welt da unten.

**ANGELA:** Hast du einen Lieblingsfisch?

**LANA:** Ich finde den Röntgenfisch richtig cool. Der sieht aus wie ein Röntgenbild. Der Fisch ist durchsichtig und man sieht nur seine Knochen.

**AMELIA:** Ich bin am liebsten am Strand. Dort baue ich mit meinen Geschwistern Sandburgen und wir lassen das Wasser in den Burggraben laufen.

**STELLA:** Ich mag den Strand auch gern. Ich wurde in Kroatien geboren und da gingen wir fast jeden Tag, wenn es genug warm war, an den Strand. Ich tauche und schaue mich nach Muscheln, Korallen und Fischen um.

**ANGELA:** Hast du auch einen Lieblingsfisch?

**STELLA:** Kugelfische finde ich sehr niedlich. Ich habe zwar noch nie einen selbst gesehen, meine Schwester aber schon.

**ANGELA:** So gut, ich habe gerade vor ein paar Wochen einen gesehen. Die sind lustig, wenn sie so aufgeblasen aussehen.

**SANTINA:** Ich mag eigentlich alle Arten von Natur. Aber im Wald bin ich besonders gern. Im Sommer ist es da schön kühl und es hat mehr Schatten als anderswo.

**ANGELA:** Wieso ist es wichtig, dass wir Menschen der Natur Sorge tragen?

**FINN:** Weil sonst irgendwann die Welt nur noch eine Müllkippe wäre. Das wäre schlecht für unser Klima. Und dann könnte es sein, dass wir irgendwann ersticken.

**SANTINA:** Die Welt bringt uns nichts, wenn sie nur aus Beton und Glas besteht. Finn hat recht, ohne die Natur gibt es irgendwann keinen Sauerstoff mehr. Denn die Bäume sorgen dafür, dass es Sauerstoff gibt.

**ANGELA:** Was machst du persönlich für den Schutz der Natur?

**SANTINA:** Ich habe noch nie Abfall weggeworfen. Ich habe ihn entweder wieder mitgenommen oder in einen Abfalleimer geworfen. Und ich bin in einer Tierschutzorganisation. Einmal haben wir zum Beispiel Asthaufen für Hermeline oder Wiesel gemacht. Auch wenn wir eine ziemlich kleine Gruppe sind, tun wir trotzdem etwas für die Natur. Doch je mehr Leute mitmachen, umso grössere Chancen gibt es für die Natur.

**ANGELA:** Du hilfst der Natur und auch den Tieren. Wenn ihr mit Tieren reden könntet, was würdet ihr von ihnen wissen wollen?

**STELLA:** Was ihre Probleme sind. Ob sie sich von uns Menschen unterdrückt fühlen oder ob sie Angst vor uns haben.

**SANTINA:** Wenn wir erfahren könnten, wie sich die Tiere fühlen, wäre das ein grosser Fortschritt für die Wissenschaft. Einem Hund kann man schon «Sitz» sagen, und dann setzt er sich. Aber das hat man ja dann einfach mit ihm trainiert.

**LANA:** Ich würde gerne mit einem Gepard sprechen. Ich würde ihn fragen, ob er mich mal auf eine Tour mitnehmen würde. So könnte ich selbst miterleben, wie schnell die wirklich rennen können.

**ANGELA:** Danke, das hat richtig Spass gemacht, mit euch zu philosophieren. Wenn ich euch so zuhöre, schaue ich positiv in die Zukunft. Danke für das schöne Gespräch. —



—  
«Ich bewundere an meiner Mami, wie viel Geduld sie hat.»

Lana (10)  
—

INTERVIEW

# «Kinder stellen schlaue Fragen»

Die «SRF Kids»-Moderatorin Angela Haas sagt, warum wir Kinder nie unterschätzen sollten – und was ihr an ihrem Job besonders Freude macht.

Text: Manuela Specker, Foto: Franca Pedrazzetti

**Du warst bereits als Kind für eine Kindersendung als Reporterin unterwegs und hast als Jugendliche Kolumnen verfasst. Wie kommt es, dass dir dein Berufswunsch so früh klar war?**

Ich war schon als Mädchen sehr neugierig und wollte über das, was ich erlebe, berichten. Darum wusste ich bereits mit 12 Jahren, dass ich Journalistin werden möchte. Mit der Kindersendung hatte ich beim Schweizer Fernsehen ein Gefäss gefunden, wo ich mich früh austoben konnte.

**Du bist deinem ursprünglichen Zielpublikum treu geblieben. Was ist dir im Umgang mit Kindern besonders wichtig?**

Dass ich auf Augenhöhe mit ihnen kommuniziere und sie ernst nehme. Und dass ich ihnen die Themen in einer kindergerechten Sprache vermittele. Das ist anspruchsvoll, denn es bedingt, dass man die Sachen von Grund auf versteht. Man kann sich nicht hinter Fremdwörtern und schwammigen Formulierungen verstecken.

**Gibt es etwas, das dich immer wieder ins Staunen bringt?**

Kinder schauen noch ohne Vorurteile auf die Welt, und sie stellen schlaue Fragen. Das bringt einen dazu, Sichtweisen zu hinterfragen. Ein 10-jähriges Mädchen meldete sich letztes bei mir, weil sie verliebt sei. Ihre Lehrerin habe aber gesagt, vor der Pubertät können sich Kinder nicht wirklich verlieben. Dank ihrem Hinterfragen ist nun ein Podcast zu diesem Thema erschienen.

**Stellst du ein Muster fest, was Kinder besonders stark beschäftigt?**

Wenn es um das Weltgeschehen geht, fragen sie oft: Kann das auch bei uns passieren? Sie verspüren eine gewisse Angst und fühlen sich bedroht – auch von finster dreinblickenden Regierungspräsidenten.

**Was beeindruckt dich am meisten an deinem jungen Publikum?**

Wie reflektiert sie in diesem Alter schon sind. Ich erinnere mich an ein Mädchen, das über seine Mobbing-Erfahrungen sprach. Sie hatte sich proaktiv bei mir gemeldet und gab mir zu verstehen, dass sie von ihren Erfahrungen erzählen will, um damit allenfalls anderen betroffenen Kindern zu helfen. Wir sollten Kinder nie unterschätzen.

---

«Etwas mehr von dieser Unverkramptheit, die ich an Kindern beobachte, würde uns allen guttun.»

Angela Haas,  
SRF-Moderatorin

---

**Inwiefern können Erwachsene von den Kindern lernen?**

Kinder leben im Moment und versprühen so viel Lebensfreude. Sich einfach mitreissen lassen und den Moment geniessen – das ist eine Qualität, die wir uns von den Kindern abschauen können. Ich schätze auch, dass sie so ehrlich, direkt und authentisch sind. Bei Erwachsenen geht das oft verloren, weil sie einem bestimmten Bild entsprechen wollen. Aber etwas mehr von dieser Unverkramptheit, die ich an Kindern beobachte, würde uns allen guttun.

### Wie kannst du selbst das Kind in dir bewahren?

Nur schon jobbedingt muss ich mir in der Tat sehr Mühe geben. Die vielen Sitzungen und Termine machen es nicht immer einfach, den Moment zu geniessen, statt daran zu denken, was als Nächstes erledigt werden muss. Ich schaffe mir bewusste Auszeiten, zum Beispiel, indem ich mit Wasserfarben male.

### Welchen Tipp gibst du den Kindern für ihr späteres Leben als Erwachsene mit?

Wenn euch etwas belastet, dann spricht unbedingt mit jemandem darüber, dem ihr vertraut – ob mit einem Elternteil, einer Lehrperson oder einem Schulspändli. Es ist wichtig, seine Sorgen nicht in sich hineinzufressen. Ich habe das als Mädchen gemacht und erst mit etwa 20 Jahren gemerkt, wie wichtig der Austausch ist. Nur schon, um zu erkennen, dass man mit seinen Sorgen nicht allein ist. Das ist eine befreiende Erfahrung.

### Warum wirst du auch weiterhin Kindersendungen moderieren?

Kinder sind ein grossartiges Publikum: Sie geben so viel zurück und sind besonders aufmerksam. Interessanterweise werde ich von Erwachsenen immer wieder gefragt, ob ich nicht mal zur Tagesschau wolle, anstatt Fernsehen für Kinder zu machen. Für mich sind Kindersendungen nicht weniger wert. Kinder sind schliesslich unsere Zukunft, und sie haben genauso ein Recht, die Welt erklärt zu bekommen. Ich möchte mit meiner Arbeit dazu beitragen, dass Kinder spüren: Ihre Stimme zählt, sie sind wichtig und werden gehört. \_



## Angela Haas

ist in Sitterdorf im Kanton Thurgau aufgewachsen. Schon früh fasste sie Fuss im Journalismus. Sie unterhielt als Jugendliche eine Kolumne im Elternmagazin Fritz und Fränzi, war als Kinderreporterin bei DRS Pirando tätig, schrieb für Jugendmagazine und absolvierte ein Praktikum bei SRF Zambo. Im März 2020 schloss Angela Haas die Diplomausbildung an der Schweizer Journalistenschule MAZ in Luzern ab. Momentan moderiert sie die Fernsehsendung «SRF Kids News» sowie die Radiosendungen «Eins für d Familie» und «SRF Kids im Radio».





Hausaufgaben-  
macher



Roboter

mensch



## Suchspiel

Dieses kleine, graue Wesen  
aus der Zukunft versteckt sich  
7x in diesem Wimmelbild.  
Wo es wohl überall hin ist?  
Die Auflösung dazu findet  
sich auf Seite 35.



HINTERGRUND

# Lernen fürs Leben

Wie viel Wasser trinkt eine Kuh am Tag? Warum ist Gülle wichtig für fruchtbaren Boden? Und wie schmeckt frische Milch direkt ab Hof? Die Schülerinnen und Schüler der Primarschule Dagmersellen erlebten es hautnah. Text und Fotos: Daniel Schriber

Die Sonne steht bereits hoch am Himmel, als sich die 4.Klasse der Primarschule Dagmersellen zusammen mit der Lehrerin auf dem Wiggerhof versammelt. Es ist frühlinghaft warm, die Jacken bleiben auf der Seite. «Willkommen auf unserem Hof», begrüsst Landwirt Lukas Steiner die rund zwanzig Kinder. Mit dabei sind auch Niklaus Steiner sowie drei weitere Seniorinnen und Senioren, welche die Primarschule Dagmersellen bei verschiedenen Projekten zum Thema «Umweltbildung» begleiten. Nach einer kurzen Einführung geht es direkt in den Stall. Der Geruch von Heu liegt in der Luft, einige Kühe kauen gemächlich, während andere neugierig die Köpfe heben.

An den Stallwänden hängen verschiedene Plakate mit Bildern und Infografiken, die den Kindern verschiedene Aspekte der Milchviehhaltung anschaulich erklären. «Wisst ihr, wie viel Wasser eine Kuh am Tag trinkt?», fragt Lukas Steiner. Die Antworten sprudeln heraus: «10 Liter?» – «Vielleicht 50?» – «100?» Der Landwirt schmunzelt. «Es sind etwa 80 Liter – das sind zwei ganze Milchkanne.» Beeindruckte Gesichter. Dann erklärt er, was eine Kuh frisst: Gras, Heu, Silofutter. Anschliessend dürfen die Kinder selbst Heu an die Tiere verfüttern. «Das kitzelt so an den Fingern», ruft ein Mädchen lachend, als eine Kuh vorsichtig mit ihrer rauen Zunge nach dem Heu

---

«Die Idee war von Anfang an, mit den Schülerinnen und Schülern den gesamten Weg zu gehen – vom Saatkorn bis zum essfertigen Produkt.»

Niklaus Steiner,  
pensionierter Agronom

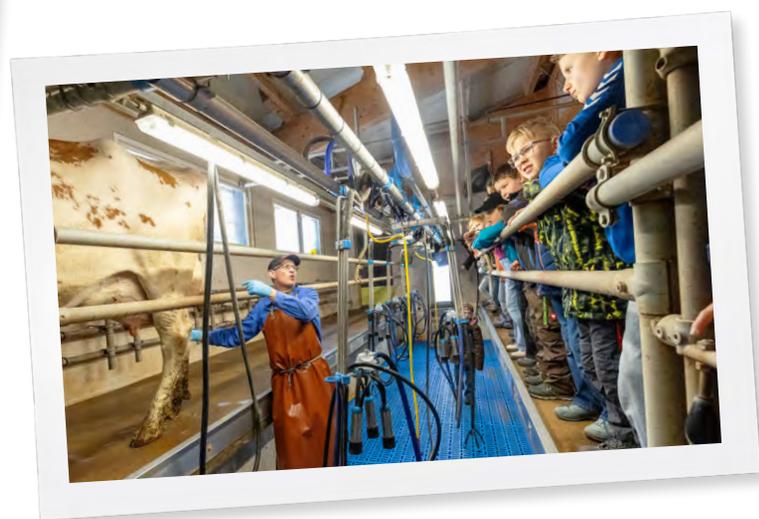
---

greift. Der 11-jährige Tim zeigt sich besonders beeindruckt vom Kotschieber. Dieser wird in landwirtschaftlichen Betrieben verwendet, um Ställe und andere Tierunterkünfte sauber zu halten. «Den kannte ich bisher nicht – aber das Teil ist echt cool!», sagt der Viertklässler und beobachtet, wie der Schieber automatisch den Stall sauber hält.



Während die Kinder auf dem Hof der Familie Steiner den Weg der Milch kennenlernen, setzen sie sich in der Schule intensiv mit nachhaltiger Landwirtschaft auseinander. Als Schule mit dem Label «Umweltbildung» (siehe Info unten) lernen die Schülerinnen und Schüler in Dagmersellen, eine aktive Haltung gegenüber Umweltthemen zu entwickeln, Handlungsmöglichkeiten im Alltag wahrzunehmen und bei Aufgaben und Entscheidungen Umweltaspekte zu berücksichtigen.

Ein Schulgarten als Klassenzimmer, Senioren als Lehrpersonen und Kinder, die spielerisch den Weg vom Gras bis zur Milch verstehen: Was in Dagmersellen seit 2017 gedeiht, ist mehr als «nur» ein Schulprojekt. Es ist eine generationsübergreifende Lernwerkstatt, die Umweltbildung lebendig macht. Niklaus Steiner, 75, ist einer der Köpfe hinter dem Projekt. Der studierte Agronom, der viele Jahre in der Entwicklungsarbeit im Ausland und später als Berater im biologischen Landbau tätig war, wollte sein Wissen nach der Pensionierung weitergeben – aber nicht in einem Seminarraum, sondern mit den Händen in der Erde. Zusammen mit weiteren engagierten Seniorinnen und Senioren entwickelte er die Idee eines Schulgartens, in dem Dritt- und Viertklässler ihre eigenen Getreidefelder bewirtschaften. «Die Idee war von Anfang an, mit den Schülerinnen und Schülern den gesamten Weg zu gehen – vom Saatkorn bis zum essfertigen Produkt», erklärt Niklaus Steiner.



## Umweltbildung als gelebtes Konzept

Die Primarschulen Buchs, Dagmersellen und Uffikon wurden 2024 vom Kanton Luzern mit dem Label «Schule mit besonderem Profil – Umweltbildung» ausgezeichnet. Das Label ist Teil eines kantonalen Förderprogramms, das Schulen über vier Jahre fachlich und finanziell unterstützt. Die Schülerinnen und Schüler lernen in verschiedenen Lerneinheiten, ökologische Zusammenhänge zu verstehen und Umweltaspekte in ihren Alltag zu integrieren. «Nachhaltigkeit und Umweltbildung sind zwar Bestandteil des Lehrplans 21 – aber viele Inhalte werden normalerweise nur theoretisch vermittelt», erklärt Schulleiterin Jacqueline Bättig. «Wir hingegen wollten ganz bewusst Zeitfenster und Projekte ermöglichen, in denen diese Themen aktiv und praktisch erlebt werden können.» Ein weiteres Beispiel dafür ist der Znüni-Mäart, an dem die Schülerinnen und Schüler wöchentlich auf dem Schulhausplatz gesunde Snacks an ihre Klassenkameraden verkaufen.



Vom Weizen über Dinkel und Roggen bis hin zu Kartoffeln und Mais – jede Kultur ist bewusst so gewählt, dass sie praxisnah und spannend vermittelt werden kann. «Bei den Kartoffeln heisst es «von der Knolle bis zur Rösti», beim Mais «vom Saatmais bis zum Popcorn», erzählt der pensionierte Agronom. Und heute eben: vom Gras zur Milch.

---

«Das war etwas ganz Neues für mich. Jetzt weiss ich genau, woher unsere Milch kommt.»

Nova,  
Schülerin

---

## Zwischen Stall und Melkstand

Nachdem die Kinder im Stall gelernt haben, was Kühe fressen und wie wichtig ihre Ernährung und das regelmässige Abkalben – also die Geburt eines Kalbes – für die Milchproduktion sind, geht es nach draussen. Ein intensiver Geruch liegt in der Luft. «Puh, das stinkt!», ruft ein Kind und hält sich die Nase zu. «Ja, das ist Gülle», erklärt Landwirt Lukas Steiner lachend. «Ohne sie wächst auf

der Wiese nicht viel.» Die Kinder erfahren, dass Gülle wichtige Nährstoffe wie Stickstoff und Phosphat enthält und den Boden fruchtbar hält. Dann wird es spannend: Die Klasse darf den Melkstand betreten. Lukas Steiner demonstriert, wie eine Kuh gemolken wird. Nova, 10 Jahre alt, ist fasziniert: «Das war etwas ganz Neues für mich. Jetzt weiss ich genau, woher unsere Milch kommt.» Zum Abschluss gibt es auf dem Vorplatz des Hofes eine Kostprobe: frische Milch direkt ab der Kanne. Einige Kinder probieren mutig, andere sind skeptisch. Tim hat jedoch ein anderes Highlight: «Am besten hat mir die Schoggi-Milch gefallen, die es als Überraschung dazu gab. Die trinke ich auch zu Hause oft.» Die frische Milch hingegen? «Lieber die aus der Packung.»

## Viel Freude und Engagement

Das Schulprojekt in Dagmersellen zeigt beispielhaft, wie Bildung nachhaltig gestaltet werden kann – praxisnah, interaktiv und generationsübergreifend. «Es geht darum, bleibende Lernerlebnisse zu schaffen», betont Niklaus Steiner. Sein Engagement für das Projekt sei für ihn eine «sehr reiche und schöne Erfahrung». Er selber habe in den vergangenen Jahren sehr viel gelernt, betont er. «Man muss sich immer neue Sachen einfallen lassen, um die Kinder zu beschäftigen. Aber wenn man sieht, mit wie viel Engagement und Freude die verschiedenen Klassen dabei sind, lohnt sich jeder Aufwand.» Kurz vor Mittag verabschieden sich die 4. Klasse und ihre Lehrerin vom Wiggerhof – mit vielen neuen Eindrücken im Gepäck. Und wer weiss, vielleicht schmeckt das nächste Glas Milch jetzt ein wenig anders. \_





GESUNDHEITSTIPPS

# Früh aufs Bike

Mountainbiken stärkt die körperliche Fitness von Kindern und fördert gleichzeitig ihre Koordination und ihr Gleichgewicht. Es ist eine ideale Möglichkeit, Kinder spielerisch mit der Natur vertraut zu machen, ihre motorischen Fähigkeiten zu verbessern und ihr Selbstvertrauen zu stärken. Mit der richtigen Planung und Ausrüstung schaffen Sie unvergessliche Erlebnisse für die ganze Familie. Text: Evita Mauron-Winiger

## Zusammen in die Pedale treten

Mountainbiken ist längst kein reiner Erwachsenensport mehr – auch Kinder haben ihre Freude daran. Doch gerade für die kleinen Bikerinnen und Biker ist nicht nur die Technik entscheidend. Auch die richtige Ausrüstung und gezieltes Training sind wichtig, um mit der ganzen Familie sicher unterwegs zu sein. Gestalten Sie das Mountainbiken als gemeinschaftliche Aktivität, bei der das Erlebnis im Vordergrund steht und nicht der Wettkampf. So bleibt der Spass erhalten und die Kinder entwickeln eine positive Einstellung zum Sport.

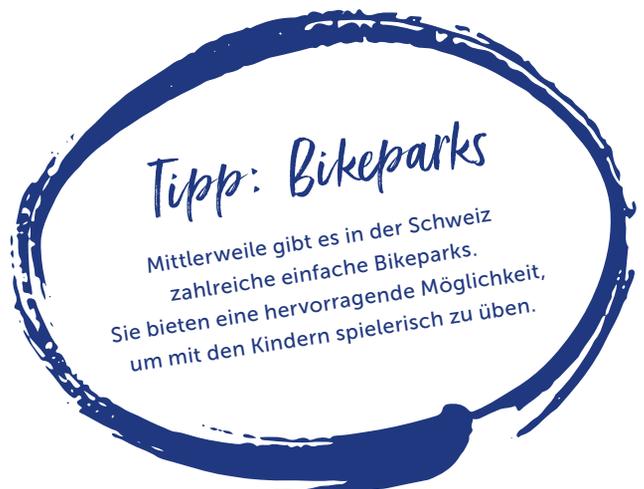
## Bike richtig einstellen

Achten Sie darauf, dass das Mountainbike Ihres Kindes gut gewartet ist und die richtige Grösse hat. Ein leichtes Fahrrad erleichtert das Handling und macht das Fahren für Ihr Kind angenehmer. Ein passender Sattel und ergonomische Griffe können den Komfort zusätzlich erhöhen. Führen Sie vor jeder Fahrt einen Mountainbike-Check durch. **Der sogenannte M-Check stellt sicher, dass das Fahrrad einsatzbereit ist** und alle Teile wie Räder, Lenker, Bremsen, Pedale und Sattel korrekt eingestellt sind.



## Sich rundum schützen

Der Helm gehört heute selbstverständlich zur Ausrüstung dazu. Achten Sie besonders bei Ihren Kindern darauf, dass sie den Helm richtig tragen und dass auch die Riemchen des Helms gut verschlossen sind. Vergessen Sie die Sonnenbrille nicht. Denn sie schützt die Augen nicht nur vor der Sonne, sondern auch vor Ästen und Zweigen im Wald. Wer mit dem Mountainbike über Wurzeln, Steine und unwegsames Gelände fährt, sollte neben Handschuhen auch Knie- und Ellenbogenschoner tragen. Sie bieten zusätzlichen Schutz, falls das Kind stürzt.



## Gleichgewicht trainieren

Nicht nur bei Erwachsenen, auch bei Kindern ist das Gleichgewicht die Grundlage für eine gute Fahrtechnik. Es gibt viele spielerische Übungen, um das Gleichgewicht von Kindern zu fördern und das Gefühl für das Bike zu stärken. Vielleicht mag Ihr Kind die Tennisball-Übung, die nicht nur das einhändige Fahren trainiert, sondern auch richtig Spass macht. Dabei fährt das Kind auf einen Pylon zu, auf dem ein Tennisball liegt. Das Kind nimmt eine Hand vom Lenker und greift den Tennisball. Dann transportiert es den Ball zum nächsten Pylon und legt ihn dort ab. Wichtig bei solchen Übungen ist, dass der Spass im Vordergrund steht. Je spielerischer das Training, desto motivierter sind die Kinder.

## An der Fahrtechnik feilen

Der wahre Übungsplatz ist das Gelände selbst. Dennoch ist es wichtig, dass Ihr Kind vor der ersten Fahrt ins Grüne die grundlegenden Fahrtechniken erlernt:

### • Grundposition üben

Zeigen Sie Ihrem Kind die sogenannte Gorilla-Position. Dabei haben Sie mit gebeugten Armen und Beinen das Gewicht auf den Pedalen. Diese Position ist wesentlich für die Kontrolle des Mountainbikes im Gelände.

### • Bremsen und Kurven fahren

Lehren Sie Ihr Kind, wie es richtig bremsen und Kurven sicher nehmen kann, um Unfälle zu vermeiden.

### • Gefahren erkennen

Schulen Sie Ihr Kind darin, Gefahren wie Wurzeln, Steine oder andere Hindernisse frühzeitig zu erkennen und entsprechend zu reagieren.

## Risiko einschätzen lernen

Bei aller Vorsicht kann Mountainbiken auch brenzlige Momente mit sich bringen. Gerade mit Kindern sollten Sie darauf vorbereitet sein, dass es hin und wieder zu einem Sturz kommen kann. Das ist bei kleineren Stürzen nicht unbedingt schlecht. Denn so sammeln die Kinder wichtige Erfahrungen in Bezug auf ihr Risikoverhalten. Und sie lernen ihre eigenen Grenzen sowie die Grenzen ihres Mountainbikes kennen. Dabei ist es aber besonders wichtig, dass die Kinder immer eine Schutzausrüstung tragen, um sie vor schwerwiegenden Verletzungen zu bewahren.



## Kindgerechte Touren planen

Bei der Auswahl von Mountainbike-Touren für Kinder kommt es besonders darauf an, die Strecken sorgfältig und kindgerecht zu planen:

### • Abwechslungsreiche Routen

Kinder verlieren schnell das Interesse an monotonen Strecken. Wählen Sie daher Touren mit abwechslungsreichem Gelände, interessanten Sehenswürdigkeiten und Möglichkeiten zum Spielen zwischendurch.

### • Realistische Ziele setzen

Passen Sie die Länge und Schwierigkeit der Tour dem Können und der Ausdauer Ihrer Kinder an. Überfordern Sie sie nicht, um Frustration zu vermeiden.

### • Spontane Pausen einplanen

Kinder möchten auch mal anhalten, um die Umgebung zu erkunden oder einfach eine Pause zu machen. Planen Sie daher regelmässige Stopps ein. Und seien Sie flexibel, um den Bedürfnissen der Kinder gerecht zu werden. \_

 Erfahren Sie hier, worauf es beim Mountainbiken mit Kindern sonst noch ankommt: [css.ch/bike-kinder](https://css.ch/bike-kinder)

## Kids Line für den Notfall

Kids Line bietet rund um die Uhr, schnell und unkompliziert medizinischen Rat per Telefon. Das Team ist auf Kinder spezialisiert und besteht aus erfahrenen pädiatrischen Pflegefachpersonen sowie Ärztinnen und Ärzten. Sie helfen, Notfälle einzuschätzen, und überweisen bei Bedarf an eine Notfallstation. Für Kinder, die bei der CSS grundversichert sind, übernimmt die CSS die Beratungskosten. Je nach Mobilnetz-Anbieter können Kosten für den Anruf entstehen.

 Telefon 0800 44 43 33  
[css.ch/kidslime](https://css.ch/kidslime)

TIPP

# Gesund essen lernen

Was Kinder essen, prägt ihre Gesundheit ein Leben lang. Mit kleinen Tricks und einer entspannten Atmosphäre gelingt es, Kindern gesunde Lebensmittel schmackhaft zu machen. Text: Evita Mauron-Winiger

Frische und nährstoffreiche Lebensmittel unterstützen die Entwicklung von Kindern. Sie fördern nicht nur das Wachstum, sondern auch die geistige Entwicklung und das Immunsystem. Viele Kinder haben Phasen, in denen sie bestimmte Lebensmittel ablehnen. Dann kann es helfen, neue Speisen spielerisch und ohne Druck anzubieten – etwa in Form von bunten Tellern oder durch gemeinsames Kochen.

## Zusammen kochen

Neben der Auswahl der Lebensmittel sind auch die Essgewohnheiten wichtig. Eltern und Betreuende sind Vorbilder: Wer selbst gesund isst, beeinflusst auch die Kinder positiv. Gemeinsame Mahlzeiten ohne Zwang schaffen eine gute Einstellung zum Essen. Hektik, Ablenkung durch Bildschirme und erzwungenes Essen wirken sich dagegen negativ aus.

Wenn Kinder beim Einkaufen, Kochen oder Tischdecken helfen, entdecken sie oft neugierig neue Lebensmittel. Kinder sollten früh lernen, auf ihr Hunger- und Sättigungsgefühl zu hören. Deshalb sollte Essen nie ein Belohnungs- oder Trostmittel sein. \_



## Beratung für Familiengesundheit

Eltern zu sein, ist eine grosse Verantwortung mit vielen Aufgaben. Alles unter einen Hut zu bringen, kann überfordern. Die Beratung für Familiengesundheit hilft, bevor alles zu viel wird. Die Erstberatung durch die CSS-Gesundheitscoaches ist für CSS-Versicherte kostenlos.

 Hier einen Termin buchen:  
[css.ch/beratung-familie](https://css.ch/beratung-familie)

## Lunchbox

In unserem Shop  
vergünstigt Lunchbox  
von Sigg bestellen:

enjoy365.ch

Erdbeer-Shake

Bananenbrot

Rüebli-Krokodil

Früchteriegel

Die Rezepte  
finden Sie auf  
der Rückseite.

## Power aus dem Pausenböxli

Schulkinder brauchen eine ausgewogene Ernährung, um konzentriert und energiegeladen zu bleiben. Ein gesundes Pausenböxli mit nährstoffreichen Snacks sorgt für langanhaltende Energie, während zuckerhaltige Snacks den Blutzucker schnell schwanken lassen. Diese Rezepte helfen, Kinder fit durch den Schultag zu begleiten.

### FRÜCHTERIEGEL

Selbst gemachte Müsliriegel sind ideal für Schule und unterwegs – praktisch, nährstoffreich und schnell gemacht. Dank Trockenfrüchten kommen sie ganz ohne zusätzlichen Zucker aus.

### BANANENBROT

Dieser Snack wird nur mit reifen Bananen und etwas Honig gesüsst – ganz ohne Industriezucker. Dinkelvollkornmehl liefert wertvolle Nährstoffe, ist gut verträglich und reich an Ballaststoffen, die satt machen und die Verdauung unterstützen.

### RÜEBLI-KROKODIL

Rüebli liefern Betacarotin für gesunde Augen. Als ballaststoffreiches Gemüse halten sie zudem den Blutzucker stabil. Gemüse ganz allgemein sollte fester Bestandteil jeder Mahlzeit sein.

### ERDBEER-SHAKE

Erdbeeren liefern viel Vitamin C für ein starkes Immunsystem. Zusammen mit Milch entsteht ein protein- und vitaminreiches Getränk – ideal für das Wachstum in Kindheit und Jugend.



## Früchteriegel

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 100 g Trockenfrüchte (z. B. Rosinen oder ungezuckerte Cranberrys)
- 35 g Butter
- 2–4 EL Honig (je nach gewünschter Süsse)
- 150 g Haferflocken
- 1 EL Zimt
- 1 Vanilleschote

### ZUBEREITUNG

Trockene Zutaten und Früchte vermischen. Honig, Butter, Zimt und Vanillemark bei schwacher Hitze schmelzen und einige Minuten köcheln lassen. Alles vermischen und auf dem Blech verteilen und glattdrücken. 10 bis 15 Minuten bei 170 °C backen. Noch warm in Riegel schneiden.

🔗 Mehr Infos zum Rezept: [css.ch/riegel](https://css.ch/riegel)



## Bananenbrot

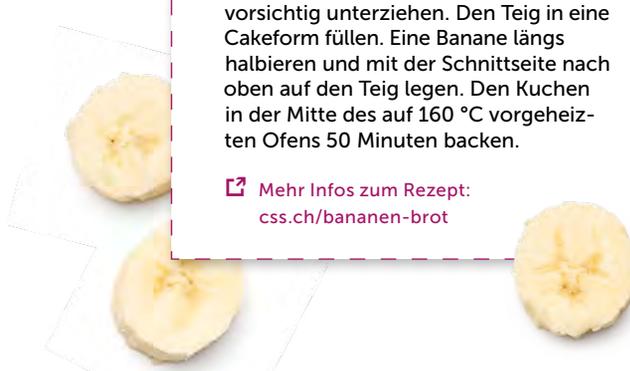
### ZUTATEN

- 80 g Butter, zimmerwarm
- 2 Eier
- 50 g Honig, flüssig
- 1 Prise Salz
- 4 reife Bananen
- 100 g Mandeln, gemahlen
- 50 g Mandeln, grob gehackt
- 100 g Rüebl, fein geraffelt
- 200 g Dinkel-Vollkornmehl
- 2 TL Backpulver

### ZUBEREITUNG

Butter, Eier, Honig und Salz in eine Schüssel geben und schaumig schlagen. Drei Bananen mit einer Gabel zu Mus zerdrücken und unter die Butter-Ei-Mischung rühren. Mandeln und Rüebl hinzurühren. Mehl und Backpulver vorsichtig unterziehen. Den Teig in eine Cakeform füllen. Eine Banane längs halbieren und mit der Schnittseite nach oben auf den Teig legen. Den Kuchen in der Mitte des auf 160 °C vorgeheizten Ofens 50 Minuten backen.

🔗 Mehr Infos zum Rezept: [css.ch/bananen-brot](https://css.ch/bananen-brot)



## Gesundes Znüni

Die Rezepte wurden von Kids am Tisch zubereitet. Das digitale Magazin bietet viele Rezepte für den Alltag mit Kindern.

🔗 [kidsamtisch.ch](https://kidsamtisch.ch)

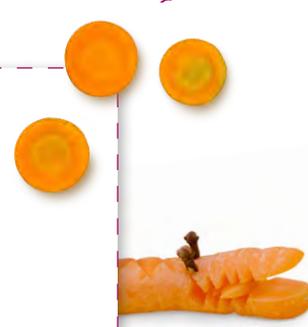
## Rüebl-Krokodil

### ZUTATEN

- 1 grosses Rüebl
- 2 Nelken für die Augen

### ZUBEREITUNG

Das Rüebl gründlich waschen und das dünne Ende abschneiden. Maul schnitzen: Das dickere Rüeblende 4 cm längs einschneiden, für die Krokodilzähne an den Rändern kleine Zacken herausschneiden. Augen anbringen: Mit einer Messerspitze zwei kleine Kreuze einritzen, Nelken in die Ritzen stecken. Kroko-Haut schnitzen: Mit dem Messer Schuppenmuster in die Rüeblschale ritzen.



## Erdbeer-Shake

### ZUTATEN FÜR 1 GLAS

- 150 g reife Erdbeeren
- 150 ml Vollmilch

### ZUBEREITUNG

Erdbeeren waschen und rüsten. Zusammen mit der Milch in den Mixer geben. Anschliessend durch ein Sieb giessen und servieren.





ERFAHRUNGSBERICHT

# Türöffner in ein neues, gesundes Leben



Der sportbegeisterte Franz Brandl litt an einem viel zu hohen Puls. Das steigerte sein Risiko für einen Herzinfarkt. Nach einer Bypass-Operation entdeckte der CSS-Kunde die Manoa-App, die ihm zurück in ein gesundes Leben geholfen hat.

Text: Melanie Julia Schnider, Fotos: Matthias Jurt

In seinen besten Zeiten radelte Franz Brandl über 30 Kilometer zur Arbeit oder fuhr mit dem Velo von der Schweiz bis an den Atlantik. Kaum eine Strecke war für den Solothurner zu weit. Eine Herzkrankheit sollte ein so sportlicher Mensch nicht entwickeln, sollte man meinen. «Trotzdem bekam ich wie mein Vater und mein Bruder Herzprobleme», erzählt Franz Brandl. Immer wieder litt er an ausgeprägten Tachykardien, einem sehr hohen Puls von über 170 Schlägen pro Minute. Im Frühling 2023 musste er deshalb mehrmals in die Notfalleinweisung. Darauf folgten eine dreifache Bypass-Operation und ein Reha-Aufenthalt. «Ich brauchte lange, um wieder zu Kräften zu kommen. Nur schon kurz mit dem Elektrovelo zu fahren, war viel zu anstrengend für mich», erinnert er sich. Dies zu akzeptieren, sei für ihn schwer gewesen.

## Entspannung statt Angst

Eines Morgens entdeckte Franz Brandl im Briefkasten einen Flyer der CSS. Es ging um die Manoa-App, die Unterstützung bei Bluthochdruck versprach. Sogleich installierte er die App auf seinem Smartphone. «Ich wollte alles tun, um mein Risiko für einen Herzinfarkt zu minimieren. Was mit meinem Körper passierte, machte mir Angst», betont der 63-Jährige. Jeden Tag mass er nun seinen Blutdruck und scannte mit der App den Bildschirm seines Blutdruckmessgeräts. Anhand der Daten erstellte die Manoa-App Berichte, die er seinem Kardiologen vorlegen konnte. «Ausserdem bekam ich von der App Tipps, wie ich durch Bewegung, Entspannungsmethoden und eine gesunde Ernährung meinen Blutdruck regulieren kann», berichtet Franz Brandl.

Die App klärte ihn über die Gefahr auf, wegen des Bluthochdrucks an Diabetes zu erkranken, und schickte ihm Rezeptideen. «Ich begann, mich rein vegetarisch und mediterran inspiriert zu ernähren», sagt Franz Brandl. Dadurch habe er 14 Kilo abgenommen. Nun isst er regelmässig Hülsenfrüchte und verzichtet auf tierische Fette, raffinierten Zucker und Weissmehlprodukte.

«Ich wollte alles tun, um mein Risiko für einen Herzinfarkt zu minimieren.»

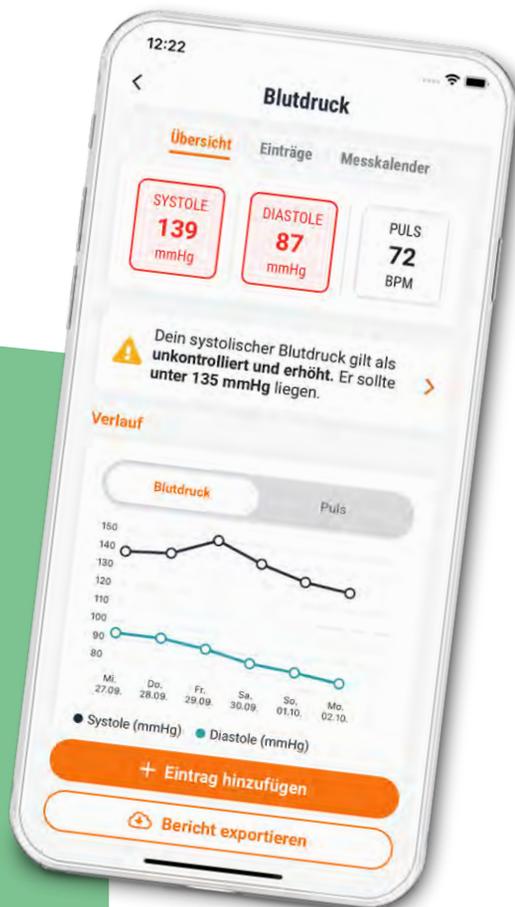
Franz Brandl,  
CSS-Kunde

«Jede Woche backe ich selbst ein Brot aus Dinkel- oder Vollkornmehl», erzählt er begeistert. Er kocht auch dann vegetarisch, wenn er seine Freunde einlädt, die eigentlich Fleisch bevorzugen. «Meinen marinierten Tofu mögen sie immer lieber», meint er schmunzelnd.

## So hilft die App Manoa bei Bluthochdruck

Die Manoa-App unterstützt Sie, Ihre Blutdruckwerte richtig zu messen. Auf der Basis dieser erhalten Sie persönliche Tipps in den Bereichen Entspannung, Bewegung und Ernährung. Das Online-Training hilft Ihnen, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren, und motiviert Sie, einen gesunden Lebensstil zu pflegen. Das Angebot ist für CSS-Kundinnen und -Kunden mit einer Zusatzversicherung während sechs Monaten kostenlos.

[css.ch/manoa](https://css.ch/manoa)





## Freude an Bewegung zurückgewinnen

Die Manoa-App hat ihn auch motiviert, wieder mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren – auch wenn das anfänglich etwas Mut gebraucht hat. Als Ingenieur sitzt Franz Brandl viel. Deshalb arbeitet er nun zwischendurch stehend an einem höhenverstellbaren Bürotisch. Zudem besucht er in der Mittagspause das Fitnessstudio, um zu rudern. Und er fährt wieder Velo. Eine alpine Velotour zu unternehmen, habe er sich seit den Operationen jedoch noch nicht getraut. «Ich möchte wieder fit werden», betont er. «Die Manoa-App hat mich unterstützt, neue Ziele zu setzen.» Sein grosser Traum ist es, nach seiner Pension den über 1200 Kilometer langen Pamir-Highway in Zentralasien mit dem Velo zu bestreiten.

Franz Brandl blickt wieder positiv in die Zukunft. «Der didaktische Aufbau der App hat mir sehr geholfen», sagt Franz Brandl. «Die Themen wurden in kleinen, <gut verdaubaren> Portionen vorgestellt.» Alle Tipps und Rezepte konnte er als

## Tag für Tag mehr bewegen

Besprechen Sie mit dem CSS-Gesundheitscoach Ihre Bewegungs-Gewohnheiten. Gemeinsam suchen Sie nach Möglichkeiten, sich mehr zu bewegen. Die vereinbarten Ziele helfen Ihnen, das Verhalten zu ändern. Tipps und Tricks motivieren Sie zusätzlich im Alltag. Die Erstberatung durch die CSS-Gesundheitscoaches ist für Versicherte kostenlos.

 Sind Sie interessiert daran?  
Buchen Sie online einen Termin:  
[css.ch/bewegungs-coaching](https://css.ch/bewegungs-coaching)

PDF abspeichern, um sie später nachzulesen. «In einigen Bereichen hätte ich gern mehr erfahren», sagt er. Deshalb habe er als Ergänzung Bücher von Herzexperten und Ernährungsberatern gelesen. «Die Manoa-App war wie ein Katalysator für mich, ein Türöffner in ein neues, gesundes Leben», meint er. Seit seinen Operationen sind nun zwei Jahre vergangen. Die App benötigt er nicht mehr, und seine Herzmedikamente konnte er von fünf auf zwei reduzieren. Nun hat er einen konstanten Blutdruck. «Ich empfehle die Manoa-App allen, die sich in der Risikogruppe für einen Herzinfarkt befinden», sagt Franz Brandl. \_

HINTERGRUND

# Vergünstigt, lokal und gesund einkaufen

Mit dem CSS Coin bietet die CSS ihren Zusatzversicherten die Möglichkeit, zahlreiche Angebote rund um einen aktiven und gesunden Lebensstil zu nutzen. Das mit grosszügigen Rabatten. Text: Roland Hügi, Foto: Tom Huber

Wurde der CSS Coin 2023 noch als begrenztes Pilotprojekt in vier Kantonen gestartet, ist er heute ein fixes und schweizweit rege genutztes Angebot für die Kundinnen und Kunden der CSS, die über eine Zusatzversicherung verfügen. Der CSS Coin ist ein beziehbares Guthaben, auf das die CSS bis zu 40 Prozent Rabatt gewährt und das bei zahlreichen Partnerbetrieben in der ganzen Schweiz eingelöst werden kann. Mit dem CSS Coin unterstreicht die CSS ihre Rolle als Gesundheitspartnerin. So können CSS Coins ausschliesslich für Angebote in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Achtsamkeit und Wohlbe-

finden eingesetzt werden. Dazu gehören Partnerbetriebe wie Optiker, Fitnesscenter, Hallenbäder, Bergbahnen genauso wie Drogerien, Sportgeschäfte oder einzelne Gesundheitspraxen. Die Partnerbetriebe erhalten als Gegenwert zum CSS Coin den vollen Wert, nämlich pro CSS Coin 1 Franken, während die Zusatzversicherten maximal 70 Rappen für einen CSS Coin bezahlen.

## Entlastung fürs Familienbudget

Eine, die den CSS Coin nicht mehr missen möchte, ist Ines Neubauer. Bereits vor zwei Jahren wurde sie auf das Pilotprojekt aufmerksam. «Und heute bin ich überzeugte Nutzerin des CSS-Angebots», so die CSS-Kundin aus dem Kanton Luzern. Der CSS Coin sei für sie ein sehr gutes Beispiel dafür, dass die CSS nicht bloss rede, sondern für ihre Versicherten auch sinnvolle Angebote rund um das Thema Gesundheit auf den Markt bringe, die einen echten Mehrwert bieten. «Von Haus aus auf einen gesunden und achtsamen Lebenswandel fokussiert, ermöglicht mir der CSS Coin, von entsprechenden Angeboten zu profitieren und unser Familienbudget zu entlasten», so Ines Neubauer.



## Unkompliziert einlösen

Ein Blick auf die Website [css-coin.ch](https://css-coin.ch) helfe ihr jeweils dabei, neue und interessante Angebote in ihrer Umgebung zu entdecken. «Besonders häufig nutzen wir die CSS Coins für einen Eintritt ins Hallenbad», so Ines Neubauer. «Aber auch die Eisbahn, wo sich meine beiden Kinder vergnügen können, suchen wir im Winter regelmässig auf.» Daneben verwendet sie die CSS Coins unter anderem für den vergünstigten Einkauf in der Naturdrogerie oder für Sportartikel. Besonders gefragt sind bei der Familie Neubauer jeweils Veloartikel, «unternehmen wir doch zwei Mal pro Jahr längere Familien-Velotouren». Dass in ihrer Region verschiedene Fahrradgeschäfte die CSS Coins akzeptieren, sei deshalb sehr willkommen. Und da sich Ines Neubauer auch im Bereich Achtsamkeit und Entspannung engagiere, freue sie sich, wenn auch solche Angebote im Rahmen des CSS Coin Programms genutzt werden können. Neben den grossen Rabatten, welche die CSS gewährt, schätzt Ines Neubauer vor allem die Einfachheit, mit der sie bequem über die CSS Coin App im Wert von bis zu 500 Franken CSS Coins kaufen und diese einfach mittels QR-Code bei den Partnergeschäften einlösen kann.

---

«Besonders häufig  
nutzen wir die  
CSS Coins für einen  
Eintritt ins Hallenbad.»

Ines Neubauer,  
CSS-Kundin

---

Ines Neubauer erachtet den CSS Coin als niederschwellige Möglichkeit, dass sich die CSS-Versicherten vermehrt Gedanken über ihre Gesundheit machen und entsprechende Angebote nutzen. Sie selbst versuche, durch ihre Arbeit im Bereich Achtsamkeit und Naturerfahrung einen Beitrag dazu zu leisten, dass Menschen gesunde Gewohnheiten entwickeln und ihr Wohlbefinden steigern können. «Der CSS Coin – aber auch andere digitale Angebote der CSS – kann ein sanfter finanzieller Schubser sein, sich vielleicht ein Abo fürs Hallenbad zu lösen oder sich ein paar Lafschuhe zu kaufen, die von der CSS sozusagen gesponsert werden.»

## Laufend neue Partnerbetriebe

Mittlerweile können die CSS Coins in sämtlichen Landesteilen bei über 1000 Partnerbetrieben eingelöst werden. Allein in der Deutschschweiz sind es derzeit über 600 und in der Romandie und im Tessin bereits rund 300. Und die Reise ist noch lange nicht fertig: Laufend kommen neue Partnerinnen und Partner hinzu. Denn Ihre Gesundheit liegt der CSS am Herzen. \_

[🔗 Hier mehr über den CSS Coin erfahren:  
css-coin.ch](https://css-coin.ch)



---

### Ines Neubauer

ist gelernte Betriebswirtschafterin. Seit 2018 absolvierte sie verschiedene Weiterbildungen in den Bereichen Achtsamkeit, Entspannung und Stressmanagement und liess sich zusätzlich zur Kräuterpädagogin zertifizieren. Gemeinsam mit ihrer Familie wohnt sie im Kanton Luzern.

[🔗 gruenfink.ch](https://gruenfink.ch)

ENJOY365: GESUNDHEITS-SHOP

# Wenn die Tage länger werden

Besuchen Sie neue Orte und planen Sie Sommerausflüge in die Natur. Entdecken Sie bei enjoy365 Produkte, die Ihre Abenteuer unvergesslich machen. Fotos: zVg

15%

 FÜR ALLE VERSICHERTEN

## Entdecken Sie die vielseitigen Schweizer Jugendherbergen

Gönnen Sie sich eine Auszeit und sichern Sie sich 15% Rabatt auf die Übernachtung inklusive Frühstücksbuffet in rund 50 ausgewählten Schweizer Jugendherbergen. Entdecken Sie dabei einzigartige Unterkünfte in verschiedenen Regionen der Schweiz, von romantischen Schlössern über herrschaftliche Villen bis hin zu modernen Design-Hostels. Für jeden Geschmack ist etwas dabei.

 Lösen Sie den Rabattcode online oder vor Ort ein. Finden Sie Ihr nächstes Ausflugsziel unter: [enjoy365.ch/shj](https://enjoy365.ch/shj)



CSS COIN: JETZT SICHER UND EINFACH EINLÖSEN

CSS.  
COIN

## Das gesunde Leben ist, wo du abtauchst

Warme Tage erwarten Sie. Dank Ihrer Zusatzversicherung profitieren Sie mit dem CSS Coin von bis zu 40% Rabatt in verschiedenen Badis in der ganzen Schweiz. Nutzen Sie den CSS Coin bei über 30 Badipartnern in Ihrer Nähe und in der ganzen Schweiz.

Bei schlechtem Wetter warten viele tolle Thermalbäder auf Sie.

 [css-coin.ch](https://css-coin.ch)

  
Unser Tipp



50%

 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

## Ideale Begleiter für jedes Wetter

Strapazierfähige Softshell-Jacken für Ihre alltäglichen Erkundungstouren bei jedem Wetter. Weiches Gewebe, das Wasser und Schmutz abweist.

**Haglöfs Rosson Softshell Hood Men & Women**  
CHF 90 statt 180

Preise inkl. MwSt., Angebot gültig, solange Vorrat reicht

40%



 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

## Hilft bei Insektenstichen

Wundermittel gegen Insektenstiche und -bisse

**Beurer Insektenstichheiler BR90**  
CHF 20.30 statt 33.80

Preise inkl. MwSt., Angebot gültig, solange Vorrat reicht



50%

 FÜR ZUSATZVERSICHERTE

## Schutz für die ganze Familie

Optimaler Hautschutz für sonnige Tage

**Sensolar Sonnenschutz SPF 50, 400 ml**  
CHF 29.95 statt 59.90

Preise inkl. MwSt., Angebot gültig, solange Vorrat reicht

# active 365



ACTIVE365: GESUNDHEITS-APP

## activePoints – mehr als nur Punkte

Die Gesundheits-App active365 begleitet Sie im Alltag für einen gesunden Lebensstil. Durch vielfältige Tipps und Übungen können Sie activePoints sammeln.

In der Nutzung der gesammelten Punkte sind Sie flexibel. Von der Umwandlung in enjoy365-Gutscheine über das Spenden für wohltätige Zwecke bis hin zu einer Auszahlung auf Ihr Bankkonto ist alles möglich. Seit einem Jahr stehen zusätzlich saisonal angepasste Angebote mit attraktiven Rabatten zur Verfügung. Sobald Sie genügend activePoints gesammelt haben, können Sie diese direkt über active365 Ihren Wünschen entsprechend einlösen.

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden mit Leichtigkeit und geniessen Sie die Vielfalt der activePoints.

 Legen Sie gleich jetzt los und laden Sie active365 herunter.





AUSBLICK

# Fokusthema: Gesundheit + Preis

Wie viel ist Ihnen Ihre Gesundheit wert und was darf sie kosten? Wer gesund ist, hat die beste Ausgangslage für ein erfülltes Leben. Deshalb wird Gesundheit oft als höchstes Gut oder unbezahlbar beschrieben. Es lohnt sich, Zeit und Energie in die eigene Gesundheit zu investieren, zum Beispiel mit ausreichend Bewegung, ausgewogener Ernährung oder genügend Schlaf. Aber ist «Gesundheit um jeden Preis» erstrebenswert und welchen Aufwand bringt das mit sich? Die Frage nach den Kosten verdeutlicht hingegen den Konflikt zwischen dem persönlichen Wert von Gesundheit und den effektiven Kosten des Schweizer Gesundheitssystems. Dieses Spannungsfeld beschäftigt auch die CSS, die sich für ein qualitativ hochwertiges, kosteneffizientes und für alle zugängliches Gesundheitssystem engagiert. Was denken Sie darüber?

Hier war 7x dieses  
kleine Wesen  
auf den Seiten 16  
und 17 versteckt:



## So erreichen Sie uns

### Fragen zu Produkten

Die Mitarbeitenden in den Agenturen unterstützen Sie gerne persönlich und sind auch telefonisch erreichbar:

[css.ch/agentur](https://css.ch/agentur)

### Fragen zu Leistungen und Rechnungen

Das Kundenservice-Center hilft Ihnen von Montag bis Freitag, 8 bis 18 Uhr, weiter:

[css.ch/fragen](https://css.ch/fragen) oder 0844 277 277  
(Lokaltarif Festnetz Schweiz)

### Adresse ändern

Adressänderungen können dem Kundenservice-Center der CSS via Website mitgeteilt werden:

[css.ch/adresse](https://css.ch/adresse)

### 24h Notfall- und medizinische Beratung

Die CSS ist für Sie da in Notfallsituationen und bei medizinischen Fragen während 24 Stunden an 7 Tagen die Woche:

[+41 \(0\)58 277 77 77](tel:+410582777777)

### Magazin abbestellen

Erhalten Sie das Magazin (zum Beispiel als Familie) mehrfach und möchten bloss noch ein Exemplar im Briefkasten haben? Teilen Sie uns dies mit:

[css.ch/abbestellen](https://css.ch/abbestellen)

**AZB**  
CH-6002 Luzern  
P.P. / Journal  
Post CH AG



Jetzt  
gratis Karte  
bestellen.



**Planen Sie Ihr Hüttenerlebnis mit der Karte «Hütten der Schweizer Alpen».** Sie bietet einen schnellen Überblick über Berghütten mit Kontaktadressen und Tipps für Ihre Bergtour und Übernachtung in den Alpen.

Informationen zu den Übernachtungsangeboten und gratis Karte bestellen: [enjoy365.ch/sac](https://enjoy365.ch/sac)

# Wanderlust und Hütten- erlebnis.

Entdecken Sie die Schweizer Bergwelt von ihrer schönsten Seite. Dank unserer Partnerschaft mit dem SAC übernachten CSS-Kundinnen und -Kunden in 85 SAC-Hütten günstiger.

Schweizer Alpen-Club SAC  
Club Alpin Suisse  
Club Alpino Svizzero  
Club Alpin Svizzer



Deine Gesundheit.  
Deine Partnerin.

