

# Kind + gesund

## Süßigkeiten

**Wieviel dürfen Kinder naschen?**

## Hautpflege

**Neurodermitis – was das Jucken wirksam lindert**

## 0 bis 12 Monate

**Was gehört in Babys Fläschchen?**

## Selbständigkeit

**Hausarbeit macht Kinder schlau**

## Teenager

**„Komasaufen“ – das aktuelle Problem**

## Stress

**So lernt Ihr Kind sich zu entspannen**

## Schenken

**Welches Spielzeug brauchen Kinder wirklich?**

**Für Sie, zum Mitnehmen**



## Ernährung:

**So schützen Sie ihr Baby durch optimale Ernährung ..... 3**

## Haut:

**Neurodermitis – tägliche Pflege der Haut lindert die Qual ..... 6**

## Kinder:

**Entspannung für Kinder ..... 8**

## Weihnachtsgeschenke:

**Welches Spielzeug brauchen Kinder wirklich? ..... 10**

## Ernährung:

**Wie oft und was darf mein Kind naschen? ..... 11**

## Erziehung:

**Was Kinder im Haushalt fürs Leben lernen ..... 12**

## Teenager:

**„Komasaufen“ – das brennende Problem ..... 14**

## Gut zu wissen:

**Netzwerk Junge Familien ..... 15**

**Diabetes: Zwei Nachrichten ..... 15**

**Passivrauchen schädigt schon bei Kindern Gefäße ..... 15**

# jung+gesund

Zeitschrift für Kinder- und Jugendgesundheit

Ratgeber der Kinder- und Jugendärzte

8. Jahrgang, Heft 4, Dezember 2010

Schirmherrschaft: Herr Wolfgang Zöller, Patientenbeauftragter

Herausgeber: Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V.,

Präsident: Dr. med. Wolfram Hartmann,

Mielenforster Str. 2, 51069 Köln,

Telefon: 0221/68909-0, Telefax: 0221/683204.

Chefredakteurin: Dr. med. Gunhild Kilian-Kornell,

Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin

Redaktion: Regine Hauch, Christel Schierbaum,

Lajos Schöne, Monika Traute.

Anschrift der Redaktion: jung+gesund, Redaktion,

Mengstr. 16, 23552 Lübeck,

Telefon: 0451/7031-206, Telefax: 0451/7031-284,

E-mail: junggesund@schmidt-roemhild.de.

Verlag: Schmidt-Römhild, Mengstr. 16, 23552 Lübeck,

Telefon: 0451/7031-01, Telefax: 0451/7031-253.

Für Mitglieder des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte –

soweit verfügbar – zur Abgabe in der eigenen Praxis kostenfrei.

Fotos: BdsN (1), fotolia.de (13), Werner Knopp (Titel), pixelio.de (1)

Layout: Atelier Schmidt-Römhild, Lübeck, Werner Knopp

Druck: CW Niemeyer Druck GmbH, Hameln

Für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Unterlagen lehnt der

Verlag die Haftung ab.

© 2010. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und

Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung

außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne

Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,

Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Bearbeitung

in elektronischen Systemen.

**bvkj.**

Berufsverband der  
Kinder- und Jugendärzte e.V.  
ISSN: 1612-6084

**SCHMIDT  
RÖMHILD**

## Liebe Eltern,

immer wieder verunglücken Kinder in Schulbussen, weil die Busse überfüllt sind und nicht jedes Kind einen Sitzplatz bekommt. An Anschnallen im Bus, wie im privaten PKW vorgeschrieben, ist gar nicht zu denken. Die Sicherheit der Kinder in Schulbussen hat leider in Deutschland im Gegensatz zu den USA keinen hohen Stellenwert. Wir Kinder- und Jugendärzte treten für ein Höchstmaß an Sicherheit für Kinder im Straßenverkehr ein, dazu gehört auch eine optimale Sicherung im Schulbus. Bitte setzen Sie sich in Ihrem Lebensumfeld auch für mehr Sicherheit in den Schulbussen ein.

Die Aktion des ADAC zur Ausstattung aller Schulanfänger mit Warnwesten wird von uns ausdrücklich unterstützt. Alle Kinder sollten auf dem Weg zu Schule und Kindergarten gerade in der dunklen Jahreszeit durch helle und reflektierende Kleidung schon von weitem sichtbar sein. Das verhindert Unfälle mit oft tragischem Ausgang. Bitte fahren auch Sie als Eltern, wenn Sie ihre Kinder mit dem Auto zur Schule oder in den Kindergarten bringen, äußerst vorsichtig, lassen Sie die Kinder nur an gesicherter Stelle zum Gehsteig aussteigen. Leider zeigen Statistiken, dass gerade Eltern Geschwindigkeitsbeschränkungen missachten, wenn sie ihre Kinder mit dem Auto zur Schule oder zum Kindergarten bringen. Seien Sie Vorbild!

Auch Lauflernhilfen wie „Gehfrei“ und „Babywalker“ verursachen viele schwere Unfälle bei Säuglingen und Kleinkindern. Wir Kinder- und Jugendärzte raten von solchen Geräten strikt ab. Sie fördern das Laufenlernen nicht, sie hemmen im Gegenteil das physiologische Laufenlernen, begünstigen eine Spitzfußstellung und den Zehenspitzen-gang und können zu Streckneigung der Beine führen. In Kanada sind diese Geräte verboten. Bei uns leider nicht!

Beachten Sie bitte auch unsere Informationen zur Unfallprävention, die Sie im Rahmen der Kinderfrüherkennungs-

untersuchungen in Ihrer Kinder- und Jugendarztpraxis erhalten. Viele Unfälle lassen sich bei entsprechender Vorsicht vermeiden.

Nutzen Sie die dunklen und kalten Monate zu gemeinsamen Aktivitäten. Spielen Sie mit Ihren Kindern, lesen Sie viel vor, basteln Sie Weihnachtsgeschenke und Laternen mit Ihren Kindern – all dies fördert die Entwicklung Ihrer Kinder im Bereich von Sprache, Motorik und Sozialverhalten.

Natürlich darf man auch einmal Fernsehen, aber möglichst gemeinsam und nach sorgfältiger Auswahl der Sendungen. Kleinkinder unter 3 Jahren sollten nach Möglichkeit den Bildschirm meiden, ab 3 Jahren bis etwa 6 Jahren sollten die Kinder maximal 30 Minuten pro Tag fernsehen, im Grundschulalter höchstens 1 Stunde pro Tag. Natürlich kommt es auch hier auf Ihr Vorbild an.

Im Namen des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzte wünsche ich Ihnen und Ihren Kindern eine schöne Advents- und Weihnachtszeit. Kommen Sie mit Ihren Kindern gut über den Winter, gehen Sie regelmäßig gemeinsam an die frische Luft. Das beugt Erkältungen vor und härtet Sie und Ihre Kinder ab.

Lesen Sie auch unsere aktuellen Informationen unter [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de).

Herzlichst

*Dr. Wolfram Hartmann*

Dr. Wolfram Hartmann,  
Präsident des Berufsverbands  
der Kinder- und Jugendärzte



# So schützen Sie ihr Baby durch optimale Ernährung"

**M**uttermilch ist die beste Säuglingsnahrung: Sie ist reich an Vitaminen und so genannten Immunglobulinen. Diese körpereigenen Abwehrstoffe machen das Immunsystem des Säuglings fit gegen Infektionskrankheiten. Das allergenarme Eiweiß in der Muttermilch beugt Allergien vor. Die einzigartige Bifidus-Schutzflora stärkt die Darmflora und sorgt dafür, dass das Baby weniger Magen-Darm-Infektionen und damit Durchfall bekommt. Zusätzlich schützt Muttermilch durch ei-

nen besonders niedrigen Eiweißgehalt auch vor späterem Übergewicht. Durch die enge körperliche Nähe beim Stillen erhalten Säuglinge zudem eine gesunde Portion Nestwärme, die ihre Psyche stärkt. Außerdem ist Muttermilch praktisch: keine Desinfektion von Fläschchen, kein Mischen von Pulver und stets richtig temperierte Milch, wenn das Baby Hunger hat.

Doch manchmal machen gesundheitliche Probleme oder die baldige Rückkehr in den Beruf es nötig, den Säugling

mit Säuglingsmilch zu ernähren. Viele Mütter stehen dann hilflos vor dem Riesenangebot an Säuglingsnahrungen im Supermarkt und fragen sich: Pre-Milch oder HA-Nahrung, Folgemilch, milchfrei, glutenfrei, welche ist die richtige für mein Kind, welche ähnelt in ihrer Zusammensetzung am meisten der Muttermilch?

*jung+gesund* hat daher die einzelnen Säuglingsnahrungen unter die Lupe genommen:

## Pre-Nahrung (Anfangsnahrung)

Diese Milch ist der Muttermilch am ähnlichsten und kann ab Geburt gegeben werden. Sie enthält wie Muttermilch an Zucker ausschließlich Laktose. Für diese Milch entscheiden sich Mütter, die ihr Kind wie ein Stillkind ernähren möchten: Die Milch wird nach dem persönlichen Bedarf des Babys gefüttert.

Unser Tipp: Je niedriger der Eiweißgehalt einer PRE-Nahrung, desto näher kommt sie dem natürlichen Vorbild Muttermilch.

## 1er-Nahrung (Anfangsnahrung)

Bei gesunden und voll entwickelten Babys kann 1er-Nahrung von Anfang an und während des gesamten Fläschchenalters gegeben werden. Diese Milch enthält außer Laktose auch Stärke. Damit sättigt sie besser und hält länger vor. .

Auch bei einer 1er-Nahrung sollte der Eiweißgehalt möglichst niedrig sein und so möglichst gut dem natürlichen Vorbild Muttermilch entsprechen.

## 2er-Nahrung (Folgenahrung)

Wenn das Kind nach dem sechsten Monat zusätzlich zum Milchfläschchen Gläschen erhält ist eine Folgemilch 2 die richtige Wahl.

Sie ist speziell auf diese geänderte Ernährungssituation abgestimmt.

2er-Nahrung sättigt besser als Pre- und 1er-Nahrung, enthält mehr Mineralstoffe und zumeist auch mehr Eiweiß.



### 3er-Nahrung

Diese Milch ist erst für Babys ab dem zehnten Monat geeignet, wenn sie schon Brei essen und nur noch die Morgenmahlzeiten aus einem Fläschchen bestehen sollte. 3er-Nahrung sättigt sehr stark und muss nicht unbedingt sein.

### HA-Nahrung

Ist das Baby gefährdet, eine Allergie zu entwickeln (etwa weil ein Elternteil eine Allergie hat), sollten seine Eltern in Absprache mit dem Kinder- und Jugendarzt im ersten Lebenshalbjahr eine hypoallergene Säuglingsnahrung geben. Man erkennt sie an dem Zusatz HA.

Unser Tipp: Alle Experten fordern, dass die Wirkung einer HA-Nahrung in umfangreichen Studien geprüft sein sollte. Die weltweit größte Allergiestudie ist die vom Bundesforschungsministerium geförderte GINI-Studie. Mit einer HA-Nahrung, die ihre Wirksamkeit in der GINI-Studie bestätigt hat, sind Sie auf der sicheren Seite. Fragen Sie hierzu Ihren Kinder- und Jugendarzt.

### Zusätze: „Probiotisch“, „Prebiotisch“, „Bifidus BL“, „LC-PUFA“, „LCPs“

Milchnahrungen mit diesen Zusätzen verdienen einen Pluspunkt. Denn sie stärken das Immunsystem und die Darmtätigkeit. Wirbt die Packung mit „LC-PUFA“ oder „LCPs“, weist das darauf hin, dass diese Nahrung langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthält, die wichtig sind für Babys Gehirnentwicklung und die Entwicklung der Sehfähigkeit. Inzwischen gibt es auch Folgenahrungen, die – entsprechend neuesten wissenschaftlichen Empfehlungen – diese wertvollen LC-PUFA enthalten. Säuglingsnahrungen unterscheiden sich in der Art und Weise, wie sie die wertvolle Bifidus-Schutzflora des gestillten Babys unterstützen. Prebiotische Säuglingsmilchen verfolgen das Ziel, das Wachstum der Bifiduskulturen in Babys Darm zu fördern. Die Anreicherung der Säuglingsnahrung mit natürlichen Bifidus-Schutzkulturen folgt dem natürlichen Vorbild Muttermilch besonders gut.

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Kinder- und Jugendarzt. Er berät Sie kompetent, welche Milch die richtige für Ihr Baby ist. Und er hilft auch, wenn Probleme auftauchen: Viele Kinder haben anfangs Schwierigkeiten bei der Verdauung, sie spucken oder leiden unter Blähungen, manche bekommen Durchfall. In diesen Fällen kann der Kinder- und Jugendarzt eine Spezialnahrung empfehlen, die die Blähungen lindert und nach dem Durchfall hilft, die Darmflora wieder aufzubauen.

Bei leichtem Spucken oder Blähungen hilft oft schon eine ruhige Atmosphäre bei den Mahlzeiten. Mehrere kleinere Mahlzeiten sind besser als wenige große. Manchmal wirkt ein kleinerer Sauger Wunder. Ebenfalls lindernd: das Baby nur locker windeln, nach jedem Trinken an die Schulter legen und ihm leicht auf den Rücken klopfen, damit es ein „Bäuerchen“ machen kann, zwischendurch ein wenig Babytee geben.

Nach einiger Zeit legen sich dann die Beschwerden und das Baby kann gedeihen und aktiv die Welt entdecken.

Regine Hauch

Foto: © Günter Menzl - Fotolia.com





# STARKE ABWEHRKRÄFTE FÜR KLEINE ENTDECKUNGSREISEN.



Die Welt ist spannend. Weil es für die Entwicklung Ihres Babys wichtig ist, sie mit allen Sinnen zu erforschen, braucht Ihr Baby starke Abwehrkräfte.

BEBA Folgemilch

- ✓ wurde mit führenden Ernährungsexperten entwickelt und
- ✓ stärkt die Abwehrkräfte mit probiotischen bifidus BL Schutzkulturen
- ✓ nach dem Schutzprinzip der Muttermilch

Es gibt so viel zu entdecken – lassen Sie der Entwicklung Ihres Babys freien Lauf.

  
**BEBA**® Sicherheit für Ihr Baby.



# Neurodermitis

## – tägliche Pflege der Haut lindert die Qual

Neurodermitis ist ein so genanntes endogenes Ekzem, welches sich äußerlich an mehr oder minder stark ausgeprägten Hautveränderungen zeigt. Wichtig ist es, die Anzeichen früh zu erkennen, die Erkrankung kinderärztlich abklären zu lassen und die Symptome konsequent zu behandeln. Eltern können mit der richtigen Hautpflege und einigen Maßnahmen im Alltag ihren Kindern den Umgang mit dieser oft quälenden Erkrankung sehr erleichtern...

**H**äufig beginnt Neurodermitis mit Juckreiz, die blasse Haut der Betroffenen ist gerötet, schuppt und nässt, obwohl sie trocken bis hin zur Krustenbildung ist. Bei mehr als 85% der meist erblich vorbelasteten Patienten tritt Neurodermitis schon während der ersten fünf Lebensjahre auf. Im Säuglingsalter können Schuppenkrusten auf geröteter Gesichts- und Kopfhaut, der so genannte Milchschorf, ein erster Hinweis für eine Neurodermitis sein. Doch nicht jeder Schorf hat tatsächlich etwas mit Neurodermitis zu tun!! Im Kleinkindalter sind dann zunächst z.B. die inneren Armseiten, oder auch die Haut am Rumpf betroffen. Später erst zeigt sich das charakteristische Vollbild der Neurodermitis mit entzündlichen Hautveränderungen (Ekzeme) an Armbeugen und Kniekehlen, im Gesicht, speziell an Augenlidern und Schläfen, am Hals und Nacken sowie im Brustbereich.

Auch wenn Neurodermitis sich in einem veränderten Hautbild äußert, handelt es sich hierbei nicht um eine Hauterkrankung im eigentlichen Sinne. Bei der Neurodermitis, wörtlich übersetzt „nervlich bedingte Hautentzündung“, kommen verschiedene Faktoren zusammen, z.B. spielt das Abwehrsystem ähnlich wie bei einer Allergie verrückt und reagiert überempfindlich gegen körpereigene oder eigentlich harmlose Stoffe von außen.

Eltern sollten bei anhaltenden bzw. wiederkehrenden Hautauffälligkeiten unbedingt ihren Kinder- und Jugendarzt aufsuchen. Er kann sicher eine Neurodermitis erkennen, ähnliche Erkrankungen

wie ein allergisches Kontaktekzem ausschließen und entsprechende Behandlungsschritte einleiten.

### Juckreiz stört die Nachtruhe

Am meisten quält Kinder der Juckreiz – oft Tag und Nacht. Schlafmangel und damit Leistungseinbußen am Tage machen vielen Betroffenen zu schaffen. Der Juckreiz verstärkt sich in der Wärme, in trockener Heizungsluft, nach dem Schwitzen und durch das Tragen von Woll- oder Synthetik-Pullovern. Wird die Haut als Reaktion auf den ständigen Juckreiz aufgekratzt, können Erreger eintreten und die Haut kann sich weiter entzünden. An den oft schlecht heilenden, angegriffenen Hautstellen können später Pigmentstörungen auftreten, so dass die Haut nicht genauso bräunt wie gesunde Haut. Die Betroffenen entwickeln „weiße Stellen“. Diese Störung kann sich allerdings nach einiger Zeit von selbst wieder regenerieren.

### Pflegeprodukte dem Verlauf anpassen

Um den Juckreiz zu lindern und das Hautbild zu verbessern, muss die Haut von Neurodermitis-Patienten konsequent und dauerhaft gepflegt werden – auch, wenn kein akuter Schub und keine akuten Entzündungen bestehen. Als Regel gilt: Je akuter das Ekzem ist, desto höher sollte der Wassergehalt der Pflegeprodukte sein. Cremes enthalten wenig Fett. Sie empfehlen sich für die Be-

handlung nässender Ekzeme. Fettarme Lotionen sind sehr flüssig und eignen sich ebenfalls für nässende Ekzeme und zum Ablösen von Hautschuppen.

In der „ruhigen Phase“ braucht die trockene Haut hingegen mehr Fett. Am meisten Fett beinhalten Salben, die sich deshalb für die Basispflege der trockenen Haut eignen. Für die Pflege von aufgesprungener rissiger Haut gibt es spezielle Salben mit einem sehr hohen Fettanteil, die nachts aufgetragen werden. Es sind auch Mischungen zwischen Creme und Salbe erhältlich. Jeder sollte selbst ausprobieren, welcher Fettgehalt für ihn am besten verträglich ist. Pure Vaseline und Melkfett sind in jedem Fall wenig geeignet.

Zueiner guten Hautpflege gehört auch die Verwendung geeigneter Duschmittel und Badezusätze. Hier gibt es spezielle, auf die sensible Haut von Neurodermitis-Patienten abgestimmte Dusch-Produkte mit Inhaltsstoffen wie Aloe Vera, Jojoba-Öl und Weizenkeim-Öl. Außerhalb eines Schubs sind auch Ölbäder, z.B. auf Basis von Sojabohnen-Öl, geeignet. Die Pflegeprodukte dürfen keine Duft- oder andere Reizstoffe enthalten!

### Behandlung im akuten Schub

In der akuten Phase sind hochwirksame kortisonhaltige Salben oder Cremes oftmals sinnvoll und helfen gegen Entzündungen und Rötungen. Wichtig ist es aber, diese Präparate nur unter ärztlicher Anordnung und nur für kurze Zeit einzusetzen. Bei Unsicherheiten



## Neurodermitis!

Neurodermitis-Schub reagiert. Machen Sie sich am besten Notizen und sprechen Sie die Liste mit ihrem Kinder- und Jugendarzt durch. Er kann bei Verdacht auch einen Allergie-Test durchführen und mit Ihnen einen Plan erstellen, welche Stoffe Ihr Kind meiden muss.

Einen Trick das Kratzen bei Säuglingen ganztags und bei kleinen Kindern in der Nacht zu verhindern, ist das Tragen von Baumwollhandschuhen. Denn selbst die kurzgeschnittensten Fingernägel können juckende Hautstellen noch stark malträtieren. Damit die Handschuhe nicht verloren gehen, lassen sie sich mit hautfreundlichem Pflaster-Klebeband in Höhe der Handgelenke befestigen.

### Für immer belastet?

Bei vielen Kindern bildet sich die Neurodermitis oder zumindest die Schwere der Erkrankung mit zunehmendem Alter zurück. Von den ursprünglich Betroffenen sind im Erwachsenenalter mehr als zwei Drittel beschwerdefrei. Bleiben aber die Symptome bestehen, wächst mit den Jahren oft auch der Leidensdruck. Denn es kommt neben dem lästigen Juckreiz der ästhetische Aspekt dazu. Stärken Sie daher schon früh das Selbstbewusstsein Ihres Kindes und machen Sie der Umwelt klar, dass Neurodermitis keine ansteckende Krankheit ist. Vermitteln Sie Ihrem Kind außerdem, wie entscheidend eine regelmäßige Hautpflege ist. So können die Betroffenen ihre Krankheit meistern. Und unterschätzen Sie auch den Einfluss der Psyche nicht: Stress und Aufregung sind ein dankbarer Nährboden für einen Neurodermitis-Schub. Daher sind Entspannungsmomente und ausreichender Schlaf in jeder Altersgruppe ganz wichtig!

Weitere Informationen rund um die Themen „Neurodermitis“ finden Eltern auf der Internetseite des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte unter [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de).

Monika Traute

sollten sich Eltern von ihrem Kinder- und Jugendarzt, auch hinsichtlich möglicher Alternativen, beraten lassen. Gegen den Juckreiz helfen außerdem so genannte Antihistaminika, die auch bei Allergien eingesetzt werden.

Zwischen den Phasen einer Kortison-Behandlung oder für alle Patienten, die kein Kortison benötigen, stehen kortisonfreie Cremes und Salben zur Verfügung. Hier gibt es auch auf rein pflanzlicher Basis wirksame Präparate, die sowohl entzündungs- als auch juckreizhemmend wirken können.

### Tipps für den Alltag

Im Alltag sollten Eltern von Neurodermitis-Patienten neben der täglichen

Hautpflege noch einiges mehr beachten: Ziehen Sie Ihrem Kind nur weiche Naturmaterialien an. Am besten trägt sich reine Baumwolle oder Seide auf der empfindlichen Haut. Generell gilt es, langes und heißes Baden oder Duschen zu vermeiden. Zu viel Staubfänger und damit auch potenzielle „Hausstaubmilben-Reservate“ sind ebenfalls in der Wohnung zu reduzieren: D.h. Entfernen Sie Teppiche, benutzen Sie antiallergische Matratzen und Bettbezüge und stellen Sie keine Pflanzentöpfe im Kinderzimmer auf.

Oft neigen Neurodermitis-Patienten zu Allergien und vertragen einige Nahrungsmittel schlecht. Eltern sollten daher beobachten, ob ihr Kind auf bestimmte Stoffe oder bestimmtes Essen mit einem

Foto: © Gina Sanders - Fotolia.com

# Entspannung für Kinder

– still werden und loslassen

Lisa hat einen Terminkalender wie der Vorstand eines Dax-Unternehmens. Morgens Schule und dann im Stundentakt Klavierunterricht, Tennis, Nachhilfe, Zauberschule, Ballet. Fünf Tage in der Woche. Und weil ihre Eltern ehrgeizig sind und ihre Mutter ein Faible hat für Japan, geht die Elfjährige an den freien

Samstagen in die japanische

Schule und lernt dort Japanisch. Natürlich hat

Lisa auch Freundinnen.

Mit denen hat sie feste, immer lange im voraus verabredete Spieltermine, die ihre Mutter in ein kleines Terminbuch einträgt.



Lisa gehört zu den Kindern, deren Kindheit keinen Leerlauf kennt, die kaum Zeit haben und die zusätzlich unter der Hektik ihrer Eltern leiden, die ebenfalls immer auf dem Sprung sind, ständig etwas vorhaben und durchs Leben hetzen. „Verplante Kindheit“ nennen Wissenschaftler das Phänomen und stellen bei immer mehr Kindern Stresssymptome wie Bauch- und Kopfschmerzen und Einschlafstörungen fest. Damit gibt der Körper deutliche Warnsignale: die wichtige Balance aus Anspannung und Entspannung ist verrutscht.

## Einfach nur mal in Ruhe spielen

Oft wirkt allein schon die Entrümpelung des Terminkalenders. „Einfach ein paar Aktivitäten streichen und freie Zeiträume schaffen für spontanes, unverplantes Spielen und Herumtollen oder auch einfach nur mal „Rumhängen“ – natürlich ohne Computer- und Fernsehberieselung,“ rät der Diplom-Psychologe, Erziehungsberater und Buchautor Dr. Holger Schlageter den Eltern gestresster Kinder. „Eltern und Kinder können aber auch lernen, sich aktiv mit Hilfe von verschiedenen Entspannungstechniken zu beruhigen und entspannen. Das tut beiden Seiten gut. Da aber vor allem jüngere Kinder im Gegensatz zu Erwachsenen den Sinn solcher Verfahren noch nicht verstehen, sollten die Entspannungsübungen immer spielerisch sein. Und sie sollten anfangs nicht länger als zehn Minuten dauern, um das Kind nicht zu überfordern. Wichtig zum Einstieg ist eine gute Vorbereitung. Schaffen Sie eine angenehme, ruhige Atmosphäre, sorgen sie dafür, dass kein Telefonanruf, kein Besuch die Ruhe und Konzentration stören.“ Insbesondere bildhafte Dar-

stellungen, die der Erlebniswelt des Kindes entstammen, helfen ihm, sich zu entspannen. Solche bildhafte Darstellungen können einfache Geschichten sein oder auch Phantasiereisen.

## Mit der „Hummel“ Unruhe abbauen

Lassen sie Ihr Kind als „Hummel“ Unruhe abbauen: Dazu läuft das Kind durch den Raum und atmet dabei gleichmäßig ein und aus. Dabei ein weiches „S“ summen und Arme, Beine und Kopf locker ausschütteln. Nach maximal drei Minuten hinsetzen und legen lassen, dabei immer leiser summen, schließlich still sein.

## Reise durch den Körper

Voraussetzung dieser Übung ist, dass die Kinder die Körperteile mit Namen kennen. Das Kind liegt entspannt auf einer Wolldecke. Der Raum sollte angenehm warm und nicht zu hell sein. Zwischen den einzelnen Anweisungen erfolgen kurze Pausen. Das Kind sollte ausreichend Zeit haben, Empfindungen zu registrieren und den eigenen Körper zu beobachten.

Mutter oder Vater beginnen mit ruhigen Worten: „Du liegst entspannt und ruhig auf dem Boden. Schließe die Augen, atme ruhig ein und aus, entspann dich (...). Spüre nun, wie dein Körper den Boden berührt. Du spürst sein Gewicht. Spüre den Daumen deiner rechten Hand, den Ringfinger (...) die Reise geht weiter über den rechten Arm zur rechten Schulter, den rechten Brustkorb, zur Hüfte, (...) über das rechte Bein bis hin zum kleinen Zeh. Jetzt die linke Körperseite (...) Spüre deinen Hinterkopf, deinen Rücken (...).“

Am Schluss der Reise wird das Kind langsam wieder aus



der Entspannungsphase herausgeholt: „Du fühlst dich wohl. Atme tief ein, räkeln und streck dich, bewege deine Finger, deine Arme und Beine, öffne deine Augen, stehe langsam auf und geh durch den Raum“.

## Leicht – Schwer

Das Kind setzt sich bequem auf die Kante seines Tisches und schließt die Augen (...). Mutter oder Vater beginnen: „Halte beide Arme ausgestreckt nach vorne, die Handflächen zeigen nach oben. Stelle dir vor, dass ein, zwei dicke Bücher auf deiner rechten Handfläche liegen (...). Du spürst, wie die Bücher schwer wie Blei werden (...); lass sie aber nicht fallen (...). Deine linke Hand fühlt sich ganz leicht an (...). Stelle dir vor, dass am Handgelenk ein Luftballon befestigt ist (...). Merkst du, wie der Ballon an deinem Handgelenk nach oben zieht? (...). Öffne nun die Augen!“ Bei den meisten Kindern ist nun die rechte Hand gesunken und die linke hat sich nach oben gehoben.

## Über Anspannung zur Entspannung

Eine sehr bewährte Entspannungstechnik bei Kindern ist eine Methode, bei der unterschiedliche Muskelgruppen nacheinander angespannt und wieder losgelassen (entspannt) werden:

- Bitten Sie Ihr Kind, sich auf eine Muskelgruppe zu konzentrieren und diese auf ein vereinbartes Zeichen während des Einatmens langsam anzuspannen: „Mach die Beine hart wie ein Stock“, „Spann den Po an, so fest du kannst“, „Mach eine Faust, so fest du kannst“, „Zieh deine Augenbrauen nach oben“, „Zieh deine Schultern ganz hoch“, „Press deine Lippen ganz fest zusammen.“ etc

- Die Maximalanspannung sollte bei Kindern bis etwa acht Jahren nicht mehr als fünf Sekunden betragen, damit das Kind nicht in die Pressatmung verfällt. Ältere Kinder fünf bis sieben Sekunden.
- Bei dem Kommando "loslassen" wird die Muskelanspannung wieder gelöst. Es schließt sich eine Pause von mindestens zehn Sekunden an, damit Zeit für die Wahrnehmung des Entspannungsgefühls geschaffen wird.
- Während des Anspannens und Entspannens können Eltern auch Berührungshilfen geben, indem sie den anzuspannenden Muskel mit dem Zeigefinger berühren

Bei diesen Übungen liegt das Kind wieder auf einer Wolldecke auf dem Boden. Eltern können die Übungen aber auch vor dem Schlafengehen im Bett anwenden. Viele Kinder schlafen danach viel besser ein. Die Beine und die Arme des Kindes liegen entspannt auf der Unterlage. Wir verpacken die Entspannungsmaßnahme in ein bildliches Spiel:

## Mach doch mal den „Affen“!

Diese Übung befreit von Spannungen und fördert gleichzeitig das Selbstvertrauen.

Und so geht's: Ihr Kind stellt sich aufrecht hin. Füße stehen etwa schulterbreit. Nun alle Muskeln anspannen wie ein großer böser Gorilla, mit den Fäusten auf die Brust trommeln. Durch einen Zauberstab (kann auch ein Kochlöffel sein) wird der Gorilla zu „Pudding“: Oberkörper mit einem kräftigen Seufzer nach unten fallen lassen. Kopf und Arme baumeln locker herab, die Knie sind leicht gebeugt. Lang und tief in den Bauch hineinatmen

Regine Hauch

# Juckende, entzündete Kinderhaut? Neurodermitis?

## Eine Chance zur wirksamen Behandlung!

Ekzeme und Neurodermitis sind bei Kindern und Jugendlichen sehr häufig – und gerade junge Haut braucht dann besonders gute Pflege. Manchmal ist aber auch starke Kortisonwirkung nötig. Gut zu wissen, dass es dazwischen eine wirksame pflanzliche Alternative gibt.

**DERMAPLANT®**  
Mit Pflanzenkraft. Ohne Kortison.

BASIS-  
PFLEGE



KORTISON

Mit den Wirkstoffen aus der Mönchsköpfchen-Pflanze (Cardiospermum halicacabum) lindert DERMAPLANT® Entzündungen und Rötungen und befreit von Juckreiz.

Dabei ist DERMAPLANT® natürlich gut verträglich und deshalb genauso gut für anspruchsvolle Erwachsenenhaut wie für empfindliche Kinderhaut geeignet – und das von Geburt an.

- Entzündungshemmend
- Juckreizlindernd
- Kortisonfrei



Mit Pflanzenkraft. Ohne Kortison.

www.dermaplant.com

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Dermaplant® Salbe. Wirkstoff: Cardiospermum Urtinktur. Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete entsprechen dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehören: Entzündungen der Haut mit Juckreiz, z.B. Ekzeme, Neurodermitis (endogenes Ekzem). **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Spitzner Arzneimittel – Ettlingen

# Welches Spielzeug brauchen Kinder wirklich?

**E**in Blick in eine Spielwarenabteilung genügt: Noch nie gab es ein derart riesiges Angebot an Spielzeug wie heute. Angesichts der Spielzeugberge in den Regalen sind viele Eltern verunsichert: Welches Spielzeug ist wirklich empfehlenswert? Und wie viel Spielzeug braucht mein Kind überhaupt? Die in München beheimatete Stiftung Kindergesundheit hat für die letzten Tage des weihnachtlichen Einkaufsmarathons nützliche Tipps dazu zusammengestellt.

„Spielen ist für Kinder eine wichtige Voraussetzung für die geistige und seelische Entwicklung“, sagt Kinder- und Jugendarzt Professor Dr. Berthold Koletzko, Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. „Spielen ist für Kinder mehr als nur ein Zeitvertreib. Beim Spielen lernen sie, ihre Umwelt zu verstehen. Sie vergrößern ihr Wissen, üben ihre Geschicklichkeit, entfalten ihre körperlichen Kräfte und trainieren ihre Phantasie. Deshalb sollten Eltern wählerisch sein, wenn es um den Kauf von Spielzeug geht. Die richtige Grundausstattung ist dabei wichtiger als immer neue, technisch und elektronisch aufgemotzte Attraktionen“.

Die meisten Kinder haben heute viel zu viel Spielzeug, betont Professor Koletzko. Puppen, die sie nur alle paar Wochen mal anschauen, Spiele, die selten hervorgekramt werden. „Bei dem Spielzeugüberfluss kommt das Spielen zu kurz. Vieles im heutigen Spielzeugangebot ist oft kein Zeug mehr zum Spielen.“ Nicht die Menge von Spielzeug ist wichtig, sondern der Spaß am Spielen.

## Womit Babys gerne spielen

In den ersten beiden Lebensjahren lernt das Kind beim Spiel vor allem, sich mit dem eigenen Körper und der näheren Umgebung vertraut zu machen. Professor Dr. Berthold Koletzko: „Babyspielzeug ist

vor allem dafür da, die Sinnesorgane des Babys anzuregen. Säuglinge nehmen in erster Linie über ihre Haut Kontakt mit ihrer Umwelt auf. Sie begreifen die Welt, wenn sie durch das Betasten mit der Hand Formen, Konsistenz und Beschaffenheit der Oberfläche kennen lernen“.

Ein Baby ist schon mit einem Becher und einem kleinen Löffel voll zufrieden. Klappern, Rasseln, weiche Frotteebälle, ein Stofftier oder eine Puppe sind das richtige Spielzeug für dieses Alter. Ein Schwimmtier erhöht das Badevergnügen. Schachteln, Dosen oder Büchsen lassen sich immer wieder füllen und entleeren und erlauben dem Kind, seine Fähigkeiten auszuprobieren und seine Neugier zu befriedigen.

Je jünger das Kind, desto größer muss das Spielzeug sein, empfiehlt die Stiftung Kindergesundheit. Ist das Spielzeug zu klein oder lassen sich einzelne Teile lösen, könnten sie vom Kind verschluckt werden. Das Spielzeug sollte außerdem speichelecht sein. Es dürfen sich keine Farbpartikel oder andere Stoffe von ihm lösen. Wichtig zu wissen: Das CE-Zeichen bedeutet lediglich, dass das Spielzeug der Europäischen Spielzeugrichtlinie entspricht. Es kann als Orientierungshilfe dienen, bietet aber nicht automatisch eine Garantie für sicheres Spielzeug.

## Bewegung statt Ballern

Im Laufe des zweiten Lebensjahrs tritt die Bewegung immer mehr in den Vordergrund. Professor Koletzko: „Kinder brauchen Spiele, die ihnen Bewegung erlauben und Anstrengung abfordern. Von der Bewegung gehen entscheidende Impulse für alle kindlichen Wachstumsprozesse aus“. Die Kinder freuen sich über große Holztiere, große Bälle und Spielzeugwagen zum Nachziehen. Auch Puppen und Bausteine sind sehr begehrt. Eltern sollten aber wissen: Ein lärmendes Spielzeug – in

diesem Alter überaus beliebt – kann ab einer bestimmten Lautstärke das Gehör des Kindes schädigen. Im Kindergartenalter kommen dem Bewegungsbedürfnis der Kinder Dreirad, Roller, Klettergeräte und Schaukelpferd entgegen. Beliebte sind auch Fahrzeuge mit verschiedenen mechanischen Funktionen wie Feuerwehr, Kran, Bagger, Handwagen oder Schubkarre. Auch im Grundschulalter sind Spielzeugen empfehlenswert, die das Kind zur Bewegung anleiten: Für Weihnachten bieten sich Schlittschuhe eher an als Rollschuhe, die noch viel zu lange im Regal auf besseres Wetter warten müssten. Ein Springseil, Strickleiter oder eine Schaukel können auch im Zimmer benutzt werden.

## Spielzeug für die Phantasie

Jedes Kind braucht Spielmaterial zum phantasievollen Gestalten, um sich auszudrücken: Fingerfarben, Wachsmalstifte, Faserschreiber, Deckfarbe, Tusche und viel Papier. Außerdem braucht jedes Kind Puppen und Spieltiere, um etwas lieb haben zu können. Doch bitte nicht zu viel davon, warnt die Stiftung Kindergesundheit: Einem Zweijährigen reichen schon fünf unterschiedliche Teile zum Spielen. Hat das Kind zu viel, ist es überfordert, kann sich nicht mehr allein beschäftigen, wird unkonzentriert und lustlos.

## Festtage sind Spieletage!

Gemeinsame Spiele mit dem Kind können einem grauen, dunklen Winternachmittag neue Lichter aufsetzen. Am Brettspiel, beim Quartett oder bei altersgerechten Quizspielen lernt das Kind das Einhalten von Regeln und das angemessene Verhalten beim Gewinnen und Verlieren. Gemeinsame Spiele mit der Familie vermehren auch das Zusammengehörigkeitsgefühl. Professor Koletzko rät allen Eltern: „Nutzen Sie die Festtage ausgiebig zu gemeinsamen Aktivitäten mit Ihren Kindern. Das ist das beste Geschenk, was Sie ihnen machen können!“

Lajos Schöne

**Ein  
Wegweiser  
durch das  
Labyrinth des  
verwirrenden  
Angebots**



**D**ass zuviel Süßigkeiten ungesund sind, wissen die meisten Eltern. Aber was ist „zuviel“? Wieviele Süßigkeiten sind erlaubt? Und wie sollen Eltern ihren Kindern das richtige Maß bei Süßigkeiten beibringen? Gerade in der Weihnachtszeit ist die Verlockung besonders groß: in den Geschäften türmen sich die Schoko-Weihnachtsmänner, Spekuatius, Zimtsterne und Lebkuchen, im Kindergarten, zu Hause und bei Freunden – überall wird gebacken und genascht. Gar nicht so leicht, ein Kind davon zu überzeugen, anstatt Marzipankartoffeln richtige Kartoffeln, Gemüse, Obst und Fleisch zu essen.

Die Lust auf Süßes scheint angeboren zu sein. Schon Neugeborene bevorzugen Süßes und trinken mit Genuss die sanft-süße Muttermilch. Doch zuviel Süßes macht krank, es kann zu Karies, Übergewicht und Mangelerscheinungen führen, weil häufig wertvolle Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Kartoffeln und Gemüse zu kurz kommen. Mit Verboten allein bringt man Kinder jedoch nicht ab von der Lust auf Süßes. Kinder müssen lernen, ihr eigenes Maß zu finden. Dabei spielen das Vorbild der Eltern und ihre Ehrlichkeit eine große Rolle. Wer selbst ständig nascht, ist nicht glaubwürdig, wenn er seinen Kindern Enthaltsamkeit predigt. Versuchen Sie, von Anfang an einen vernünftigen Umgang mit Süßigkeiten in der Familie einzuüben.

## Frühzeitig vorbeugen

Die Geschmacksvorlieben der Kinder entwickeln sich sehr früh. Wenn Sie Ihr Kind nicht stillen, wählen Sie eine Säuglingsmilch, die lediglich Milchezucker enthält. Das sind Produkte, die mit der Silbe Pre im Namen gekennzeichnet sind. Auch der erste Brei sollte nicht gezuckert sein, deshalb die Zutatenliste bei Fertigprodukten genau ansehen. Als Getränk eignet sich ungesüßter Tee oder Wasser am besten.

## Versuchungen vermeiden

Ein Kind liegt schreiend und zappelnd vor dem Supermarktregal mit den Süßigkeiten – ein Elteralptraum. Ein sicheres Mittel dagegen gibt es nicht, aber Sie können vorbeugen. Niemals sollten Sie oder Ihr Kind mit knurrendem Magen zum Einkaufen gehen. Dann ist der Hunger auf

*Süßigkeiten:*

# Wie oft und was darf mein Kind naschen?

Süßes umso größer und der „Zwergenaufstand“ vorprogrammiert. Lassen Sie Ihr Kind beim Einkaufen helfen, dann ist es beschäftigt. Schon Dreijährige können zum Beispiel Nudeln oder Milch selbst aussuchen und auch bezahlen.

Kaufen Sie keine Süßigkeitsvorräte für zu Hause. Was nicht im Haus ist, kann nicht gegessen werden. Heißhungerattacken auf Süßes kann man auch mit Obst oder Möhren bekämpfen.

## Versteckten Zucker vermeiden

Der meiste Zucker versteckt sich in Lebensmitteln, die sogar den Ruf haben, gesund zu sein – wie Fruchtjoghurt oder Müsli-Riegel. Auch Tomatenketchup besteht zu einem Viertel aus Zucker. Fruchtsäfte, Fruchtnektar, Limo, Cola und Co sind ebenfalls nichts anderes als Süßigkeiten. Lassen Sie Ihre Familie einfach Wasser trinken, das ist gesund, löscht den Durst und wenn es aus der Leitung kommt, ist es dazu noch konkurrenzlos billig. Verdünnen Sie zum Übergang einfach die ungesunden Getränke mit Wasser, so dass sich Ihr Kind langsam daran gewöhnt.

Nicht überall, wo Zucker drin ist, steht auch Zucker drauf. Auch hinter Saccharose, Lactose, Maltose, Glucose, Dextrose und Fructose verbirgt sich der Kalorienlieferant. Honig, Ahornsirup und Apfeldicksaft, mit denen oft Bio-Nahrungsmittel gesüßt werden, sind kaum weniger schädlich als weißer Rübenzucker. Zuckeraustauschstoffe, die sich in vielen Diabetikernahrungsmitteln finden, können bei Kindern zu Durchfällen führen.

## Das richtige Maß

Strenge Verbote werden gerne umgangen. Versuchen Sie, Regeln für den Verzehr von Süßigkeiten einzuführen. Bestimmen Sie zum Beispiel, dass jeden Tag eine kleine Süßigkeit gegessen werden darf. Das Dortmunder Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) empfiehlt dazu in seinem optimX-Konzept, dass unter zehn Prozent der Energiezufuhr durch Zucker bestritten werden sollte. Ein vier- bis sechsjähriges Kind kann danach etwa fünf Stückchen Schokolade, drei Esslöffel Marmelade oder 300 Milliliter Limonade am Tag verzehren. Wichtig dabei ist aber, dass die Süßigkeiten Teil einer ansonsten ausgewogenen Mischkost sind.

## Gesünder naschen

Statt Pudding und Eis können Sie Obstsalat als Dessert anbieten, für den kleinen Hunger zwischendurch ist auch in Maßen Trockenobst geeignet, dass es vor allem in der Vorweihnachtszeit überall zu kaufen gibt.

## Keine Regel ohne Ausnahme

In der Weihnachtszeit sollten Sie ab und an eine Ausnahme machen. Backen Sie zusammen mit Ihrem Kind und lassen Sie es dabei ruhig die Teigschüssel ausschlecken und die frischen Plätzchen probieren. Backen schult die Geschicklichkeit, Ihr Kind wird stolz auf sein Werk sein und es lernt nebenbei spielerisch, wie viel Zucker in Süßigkeiten steckt.

Nicht vergessen: hinterher Zähne gründlich putzen!

Regine Hauch

Foto: © A. Jüttner-Lohmann - Fotolia.com

# Was Kinder im Haushalt fürs Leben lernen

**Verhätscheln schadet nur:  
Eigene Erfahrungen machen Kinder  
selbständig und fit für die Schule**



„Das bisschen Haushalt macht sich von allein (sagt mein Mann)“, sang Johanna von Koczian in der ZDF-Hitparade 1977 – heutige Großeltern werden sich vielleicht noch daran erinnern. „Das bisschen Haushalt mache ich doch allein“, denken auch heute viele Mütter – und tun damit ihren Kindern nichts Gutes! Sie sollten ihre Tochter oder ihren Sohn viel lieber an den Alltagsaufgaben im Haushalt beteiligen, empfehlen Kinder- und Jugendärzte und Erziehungsexperten: Selbständige Hausarbeit macht nämlich nachweislich schlau.

Werden Kinder heute zu sehr verwöhnt? Rund 80 Prozent aller Deutschen beantworten diese Frage mit Ja. Fragt man einzelne Eltern, mögen sie sich dazu nur ungern bekennen. Doch auch wenn sie ihre Kinder nicht bewusst verwöhnen wollen, neigen viele Mütter und Väter dazu, ihrem Kind viel zu lange Aufgaben abzunehmen, die es längst allein bewältigen könnte. Sie nehmen damit aber dem Kind die Möglichkeit, sich selbst zu gestalten.

Ein typisches Beispiel: „Warte, ich mach Dir noch schnell die Jacke zu“, sagt die besorgte Mutter zur fünfjährigen Franziska, noch bevor das Mädchen auch nur einen Versuch unternehmen kann, den Reißverschluss selbst zuzuziehen. Dabei kann sich ein durchschnittlich geschicktes Kind in diesem Alter selbständig ankleiden und Knöpfe und Reißverschlüsse öffnen und schließen. Wenn man es lässt. Aber ein Drittel aller Fünfjährigen wird noch regelmäßig angezogen, ergab eine Studie bei 623 Kindern im Alter zwischen 4,5 und 7,5 Jahren (später noch mehr dazu).

## „Du bist noch zu klein“

Zwei Sätze bekommen Fünfjährige besonders oft zu hören: „Dazu bist Du noch zu klein!“ Und: „Du bist doch kein Baby mehr“. Der Widerspruch spiegelt genau den Entwicklungsstand in diesem Alter. Fünfjährige stecken mitten im Übergang vom Kleinkind zum Schulkind, sie sind im Umbruch, manchmal noch hilflos und tollpatschig, dann wieder von maßloser Selbstüberschätzung. Das Einbeziehen in das Familienleben beim Aufräumen, Kochen oder Einkaufen empfinden sie meist noch nicht als Pflicht, sondern als ein Spiel. Doch solche sinnvollen „Spiele“ machen das Kind selbstständig und auch stolz auf seine Leistung.

Untersuchungen haben ergeben: Unausgeglichene und ungeschickte Kinder im Alter zwischen vier und fünf Jahren kommen häufiger aus Familien, in denen die Mutter nicht berufstätig ist, das Kind ohne Geschwister und ohne Tiere aufwächst und nicht in den Kindergarten geht. Es hat den Anschein, dass viele dieser Kinder durch den alleinigen Umgang nur mit der Mutter nicht ausreichend gefördert werden. Manche Mütter, die sich ausschließlich auf ihr Kind konzentrieren, belasten das Kind und lassen ihm keine Freiräume. Bei der Prüfung ihrer fein- und grobmotorischen Fähigkeiten schneiden die Kinder berufstätiger Mütter meist besser ab. Das könnte sich daraus erklären, dass diese Kinder früher selbständig sein müssen.

Der Alltag mit Kindern ist voller Situationen, die Mütter dazu verführen können, etwas anstelle des Kindes zu erledigen. Hinter dem Satz: „Ich mach das

schon“ steckt meistens nicht einmal der Impuls zur Verwöhnung, sondern schlicht der Zeitdruck. Es geht wirklich schneller, wenn die Mutter den Pullover überzieht, das Brot schmirt und die Schuhe schnürt. Leider macht man sich dabei nicht klar, dass damit gleichzeitig die Eigeninitiative und die Selbständigkeit des Kindes ausgebremst werden.

## „Tischlein-deck-Dich“

Verhätschelte Kinder werden nicht trainiert, für den Alltag und das Leben notwendige Dinge zu erlernen. Doch wenn man einem Kind alles abnimmt, was es eigentlich schon selber tun könnte, läuft man Gefahr, einen kleinen Pascha oder eine verwöhnte Prinzessin heranzuziehen. Für das Kind eröffnet sich nämlich ein „Tischlein-deck-Dich-Effekt“: Es lernt, die „All inclusive Leistung“ im „Hotel Mama“ als selbstverständlich anzunehmen und davon auch immer mehr abhängig zu werden.

Dazu der Kölner Erziehungswissenschaftler Dr. Albert Wunsch: „Natürlich ist es nachvollziehbar, Kindern bestimmte Erleichterungen verschaffen zu wollen. Aber der Preis eines solchen Agierens ist allzu häufig, sinnvolle oder notwendige Lebensvorbereitung zu verhindern. Verwöhnte Kinder wachsen immer intensiver in eine Scheinwelt hinein“.

Foto: © Dron - Fotolia.com



Dr. Wunsch bezeichnet Verwöhnung als „Killer von Lebenserfolg“ und untermauert seine Meinung mit konkreten Daten:

- Große Defizite im Sprach- und Sprechvermögen: 25 Prozent der Drei- bis Vierjährigen sind sprachlich zurückgeblieben. Ende der Siebziger Jahre lag die Quote noch bei vier Prozent.
- Ein zunehmendes Übergewicht: Fast jedes vierte Einschulungskind bringt erheblich zu viel Pfunde auf die Waage.
- Starke Störungen bzw. Entwicklungsdefizite im Bereich der Grob- und Feinmotorik. Einschulungsuntersuchungen in einer Großstadt ergaben, dass 30 Prozent der Jungen und 13 Prozent der Mädchen einen nicht altersgemäß entwickelten Gleichgewichtssinn hatten.
- Rund zehn Prozent der Einschulungskinder bringen in der Schultüte gleich die Schulangst mit, weil sie als Prinzen oder Prinzessinnen mit hohen Ansprüchen aufwuchsen und kaum belastbar sind.

Weitere Zahlen dazu liefert eine Untersuchung des Wilhelmshavener Kinder- und Jugendarztes Dr. Rupert Dernick. Zusammen mit Wissenschaftlern der Berliner Charité und der Universität Potsdam untersuchte er die Alltagskompetenzen von 250 Schulanfängern und 373 Kindern aus der kinderärztlichen Praxis im Alter zwischen viereinhalb und siebeneinhalb Jahren. Dabei wurden nicht die theoretischen Fähigkeiten erfragt, sondern was das Kind tatsächlich aktiv tut.

### „Abräumen“ – ein Fremdwort?

Die Ergebnisse machen nachdenklich. Dr. Dernick, selbst Vater von drei Kindern, berichtete in der „Kinderärztlichen Praxis“: „Im Altersbereich der Vorsorgeuntersuchung U 9 (4,5 bis 5,5 Jahre) ziehen sich nur ca. zwei Drittel der Kinder fast immer oder überwiegend alleine an und essen mit Messer und Gabel. Nur ein gutes Drittel räumt sein eigenes Geschirr und Besteck nach dem Essen ab“.

Auch bei den Siebenjährigen klafft im Alltagskönnen noch manche Lücke. Dr.

Dernick: „Über 90 Prozent wissen, wie man den Tisch deckt, sein Brötchen/Brot schmiert, mit Messer und Gabel isst, können beim Einkaufen und Kochen helfen und telefonieren. Aber nur 88,2 Prozent können Schleife binden, knapp drei Viertel helfen beim Wäschelegen oder erledigen kleinere Einkäufe alleine. Nur zwei Drittel räumen die Spülmaschine zumindest ab und zu ein bzw. aus (sofern vorhanden) oder trocknen Besteck und Plastikschüsseln ab. Das Abtrocknen von Gläsern und Pfannen, Aufhängen der Wäsche und Benutzung von Wäscheklammern ist nur der Hälfte der Siebenjährigen bekannt, die andere Hälfte praktiziert diese Tätigkeiten fast nie“.

Bei den ABC-Schützen schätzten die Lehrer sechs Wochen nach der Einschulung die grundlegenden Schulfertigkeiten der Kinder ab. Das wichtigste Ergebnis: „Bei der Lehrerbeurteilung zeigte sich das Ausmaß der Mithilfe im Haushalt als ebenso wichtig für den gelungenen Schulstart wie die elterliche Schulbildung“.

### Fördern mit Gurken und Socken

Dr. Rupert Dernick hat zur gezielten Förderung der Alltagskompetenzen von Kindern das schulvorbereitende Kompetenztraining „FamilienErgo“ entwickelt (von Ergotherapie, früher als Arbeits- und Beschäftigungstherapie bezeichnet). *jung+gesund* berichtete über das Konzept bereits vor zwei Jahren, in der Ausgabe 04/2008. Das strukturierte Programm nutzt die Möglichkeiten der Wahrnehmungsförderung, die es in jedem Haushalt gibt. Dazu einige Beispiele:

- Brotschmieren, Gurkeschälen, Wäscheklammern benutzen und Abwaschen/ Abtrocknen schult die Feinmotorik.
- Beim Socken zusammenlegen werden grundlegende mathematische Fähigkeiten (Vergleichen, Mengenerfassung, Zählen, Mustererkennung) trainiert.
- Telefonieren und einkaufen verbessert die Hörwahrnehmung – nebenbei lernen die Kinder die Zahlensymbole.
- Das Einräumen von Geschirr in die Küchenschränke trainiert das Gedächtnis, den Tisch decken die Handlungsplanung und das räumliche Vorstellungsvermögen.
- Beim Anziehen werden neben allen genannten Fertigkeiten noch Körpergefühl, Konzentration und Ausdauer trainiert.

Lajos Schöne

### Das sollten Kinder schon können, bevor sie in die Schule kommen

- sich selbst an- und ausziehen;
- alleine Zähne putzen, sich waschen und kämmen;
- zusammen mit Eltern oder größeren Geschwistern ihr Zimmer aufräumen und ihre Kleidung ordentlich zusammenlegen;
- beim Tischdecken und -abräumen helfen;
- zusammen mit den Eltern Frühstück und Abendbrot vorbereiten;
- im Garten helfen (z.B. Blätter zusammenkehren, Blumen gießen, Umkraut zupfen).



### Und was tun die Größeren im Haushalt?

Nicht gerade viel, heißt die Antwort. In einer Umfrage für die Zeitschrift „Eltern family“ beantworteten 1.882 Schülerinnen und Schüler (Alter: 9 bis 19 Jahre) die Frage „Was machst du im Haushalt?“. Zwar gaben nur fünf Prozent zu, dass sie fast gar nicht helfen, doch auch der Rest hat sich nicht gerade überarbeitet: Ganz vorn lag „das eigene Zimmer aufräumen“ – mit nur 41 Prozent! Auf Platz zwei landete mit 38 Prozent die regelmäßige Hilfe beim Abwasch. Es folgen staubsaugen (27 Prozent), den Müll wegbringen (21 Prozent) und putzen (20 Prozent). Nur je 18 Prozent der deutschen Kinder helfen beim Kochen und Backen, 17 Prozent versorgen die Familien-Tiere, 15 Prozent mähen den Rasen, 14 Prozent waschen und bügeln. Auf den weiteren Plätzen: Staub wischen, einkaufen (je neun Prozent), eigenes Bett machen, Betten machen, Straße oder Terrasse fegen, Gartenarbeit, Blumen gießen und Auto putzen (je fünf Prozent).

# „Komasaufen“

## – das brennende Problem

**Kinder sollten den moderaten Umgang mit Alkohol im eigenen Elternhaus lernen**

Die Folgen von Alkoholmissbrauch bedrohen längst nicht mehr nur erwachsene Männer und Frauen allein – sie sind ein brennendes Problem der Kinder- und Jugendmedizin geworden. Die Zahl der mit Alkoholvergiftung in deutsche Krankenhäuser eingewiesenen Kinder und Jugendlichen hat in nur acht Jahren um fast das Dreifache zugenommen. Jeder Fünfte der eingelieferten Patienten ist erst zehn bis 15 Jahre alt! An jedem Wochenende werden 140 Kinder mit einer Alkoholvergiftung in die deutschen Kinderkliniken aufgenommen. Junge Mädchen sind mittlerweile fast genauso häufig unter ihnen wie Jungen.

Vor kurzem noch unbekannte Begriffe wie Flatrate-Trinken, Vorglühen, Kübel-saufen, Kofferraumparty oder Komasaufen gehören mittlerweile zum täglichen Wortschatz auf dem Schulhof und in den Medien.

Für das neuartige Trinkverhalten von Kindern und Jugendlichen hat sich international der Oberbegriff „Binge-Drinking“ eingebürgert. Gemeint ist damit ein Alkoholkonsum, der innerhalb von

zwei Stunden eine Blutalkoholkonzentration von mindestens 0,8 Promille erzeugt. In den Medien wird Binge-Drinking oft auch mit anderen Begriffen gleichgesetzt wie Kampf- oder Wetttrinken, bewusstes Rauschtrinken oder Komasaufen.

### Trinken bis der Arzt kommt

Die letzte Bezeichnung beschreibt den Konsum einer so großen Alkoholmenge, dass ein medizinisches Koma die Folge ist, eine tiefe, länger dauernde Bewusstlosigkeit ohne Reaktionen auf Ansprache oder Schmerzreize.

Die gute Nachricht ist: Entgegen der öffentlichen Wahrnehmung ist der Alkoholkonsum bei den unter 20-Jährigen in den letzten 8 Jahren kontinuierlich zurückgegangen. Nach einer Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist das Binge-Drinking bei Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren von 25,5 Prozent im Jahr 2007 auf 20,4 Prozent im Jahr 2008 zurückgegangen.

Gleichzeitig allerdings hat der Anteil derjenigen, die sich bis zum Vollrausch betrinken, deutlich zugenommen. Diejenigen, die trinken, trinken immer extremer, mehr und schneller.

### Kein „Alk“ unter 14

Experten sind sich einig: Bis zum 14. Lebensjahr muss Alkohol tabu bleiben. Danach sollten Heranwachsende am besten im eigenen Elternhaus lernen, mit Alkohol umzugehen. 14- und 15-Jährige können bei besonderen Anlässen wie Familienfesten oder an Sylvester mit den Eltern ein Glas Sekt, Wein oder Bier probieren. Ab dem Alter von 16 Jahren können Jugendliche Wein oder Bier konsumieren, während Schnäpse und andere Spirituosen erst im Erwachsenenalter toleriert werden. Leider überlassen viele Eltern heute den Einstieg zum Alkoholgenuß meist dem Zufall, statt ihn ihrem

Kind im Kreis der Familie bewusst zu gestalten.

Notwendig sind auch Maßnahmen im öffentlichen Raum, die einem Missbrauch vorbeugen können. Dazu gehören die stärkere Überwachung der Verkaufs- und Abgabeverbote alkoholischer Getränke an Kinder und Jugendliche und die konsequente und empfindliche Bestrafung von Übertretungen, eine Begrenzung von auf alkoholische Getränke bezogene, an Jugendliche adressierte Werbung und Sponsoring, sowie ein Ende des nächtlichen Alkoholverkaufes z. B. an Tankstellen.

### Vorbilder statt Verbote!

Der wichtigste Wegweiser im Umgang mit Alkohol ist und bleibt das Elternhaus. Der Leitsatz lautet: Statt Abschreckung und Verbote auszusprechen, sollten Eltern selbst Vorbild sein. Die in München beheimatete Stiftung Kinder-gesundheit empfiehlt:

- Wenn Ihr Kind ohne ihr Wissen Alkohol getrunken hat, sollten Sie sich Zeit nehmen für ein Gespräch in ruhiger Atmosphäre. Sie sollten das Kind nach den Gründen fragen und Ihre eigene Sorge formulieren.
- Sie sollten ihre eindeutige Haltung zu dem Vorfall zum Ausdruck bringen und konsequent die Einhaltung verbindlicher Regeln verlangen.
- Auch wenn Ihre Tochter oder ihr Sohn mit dem für dieses Alter typischen Protest reagiert, sollten Sie dem Kind klarmachen: Alkohol ist nichts für Kinder.
- Eine nachlässig „lockere“ Haltung von Eltern kann zu allzu frühem und schädlichem Alkoholkonsum ihrer Kinder führen. Es ist deshalb unumgänglich, sich um das Alkoholproblem zu kümmern und sich über das Verhalten des Kindes Sorgen zu machen.

Lajos Schöne

### Hier gibt es weitere Informationen:

[www.kindergesundheit.de](http://www.kindergesundheit.de)  
[www.halt-projekt.de](http://www.halt-projekt.de)  
[www.bist-du-staerker-als-alkohol.de/](http://www.bist-du-staerker-als-alkohol.de/)  
[www.kenn-dein-limit.info/](http://www.kenn-dein-limit.info/)  
 Bundesverband der Elternkreise  
 suchtgefährdeter und suchtkranker  
 Söhne und Töchter e.V. – BVEK:  
[www.bvek.org](http://www.bvek.org)

### Empfehlenswerte Literatur:

Rainer Thomasius,  
 Thomas Nessler, Frank Häslar:  
 „Wenn Jugendliche trinken“.  
 Trias-Verlag. 17,95 Euro.

Foto: © Bredehorn, J. Pixello

Foto: © Markus Bormann - Fotolia.com



## Netzwerk Junge Familien

Für Eltern ist die Zeit rund um die Geburt ihres Kindes intensiv, spannend und anstrengend zugleich. Sie möchten ihrem Kind einen gesunden Start ins Leben ermöglichen und müssen dafür zahlreiche Entscheidungen treffen. Besonders die Themen Ernährung und Allergievorbeugung liegen vielen Eltern am Herzen, denn schon in der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr eines Kindes lassen sich durch ein gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten und durch Maßnahmen zur Allergieprävention wichtige Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung schaffen. Hier hilft das „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“, ein bundesweites Kommunikationsnetzwerk für junge Familien. Darin sind Akteure, Institu-



tionen und Medien zusammengeschlossen, die Eltern in der oft schwierigen Startphase von der Schwangerschaft bis zum dritten Lebensjahr der Kinder begleiten und unterstützen. Das Netzwerk informiert (werdende) Eltern darüber, wie sie ihr Kind ausgewogen ernähren und mit welchen Maßnahmen sie Allergien vorbeugen können. Alle Informationen beruhen auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Sie werden im Rahmen der Netzwerkarbeit von Experten der Fachbereiche Ernährung und Allergieprävention entwickelt.

Das Netzwerk wird gefördert vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. RH

Info: <http://www.gesund-ins-leben.de/>

## Diabetes: Zwei wichtige Nachrichten

**Nachricht Nr. 1:** Typ-1-Diabetes ist die Insulin pflichtige Form der Zuckerkrankheit und die häufigste Stoffwechselerkrankung im Kindes- und Jugendalter. 25.000 Kinder unter 19 Jahren sind in Deutschland davon betroffen. Die Forschergruppe Diabetes der TU München (Leitung: Professor Dr. Anette-Gabriele Ziegler) möchte durch die TEENDIAB-Studie sowohl die genetischen als auch die umweltbedingten Faktoren identifizieren, die speziell während der Pubertät die Entstehung von Typ-1-Diabetes beeinflussen. In die TEENDIAB-Studie werden deutschlandweit 1.500 Kinder aufgenommen. Die Studie sucht noch weitere Kinder, die von diesen Untersuchungen profitieren möchten. Mitmachen können alle Kinder

- ab dem Alter von acht Jahren bis zur Vollendung des zwölften Lebensjahres,
- die mindestens einen Verwandten (Mutter, Vater, Geschwister) mit Typ-1-Diabetes haben.

Interessierte Familien melden sich bei der Forschergruppe Diabetes der TU München, Kölner Platz 1, 80804 München. Kostenlose Hotline: 0800-8284868, E-Mail: TEENDIAB@lrz.tu-muenchen.de



Foto: © Foto: B&S

**Nachricht Nr. 2:** Der Bundesrat hat die Voraussetzungen geändert, unter denen Diabetiker in Zukunft einen Schwerbehindertenausweis beantragen können. Nach der Neuregelung ist nun der Behandlungsaufwand für die Bewilligung ausschlaggebend und nicht wie bisher das Behandlungsergebnis. Ab sofort gelten Diabetiker als schwerbehindert, wenn sie täglich mindestens vier Insulininjektionen benötigen, deren jeweilige Dosis sie abhängig von Blutzucker, Ernährung und Bewegung selbst anpassen. Zudem müssen die Patienten durch „erhebliche Einschnitte“ gravierend in ihrer Lebensführung beeinträchtigt sein.

Dank der Neuregelung haben speziell Kinder und Jugendliche mit Typ-1-Diabetes gute Chancen auf einen Schwerbehindertenausweis.

Eltern von Kindern und Jugendlichen mit Diabetes bekommen ab jetzt einen höheren Freibetrag von derzeit bis zu 3.700,00 Euro, wenn ihre Kinder einen Schwerbehindertenausweis mit dem Zusatz H (für hilflos) haben. Weitere Nachteilsausgleiche können sein:

- Wohnungsbauförderung
- Befreiung von Rundfunkgebühren
- weniger Telefongebühren
- Bausparförderung
- bundesweit kostenlose Benutzung des ÖPNV
- Pflegepauschbetrag
- Berücksichtigung der Krankheit bei der Studienplatzvergabe.

Der Ausweis kann beim Versorgungsamt beantragt werden. LS

## Passivrauchen schädigt schon bei Kindern Gefäße

Finnische Forscher wiesen nach, dass Passivrauch bereits bei Kindern und Jugendlichen zu verhärteten Arterien führen kann. Kinder, die zwischen 8 und 13 Jahren in einem Raucherhaushalt lebten bzw. häufig Tabakrauch ausgesetzt waren, haben laut der Studie bereits geschädigte Gefäßwände. Diese beginnende „Arterienverkalkung“ kann sich zu einem späteren Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen entwickeln. Denn an verdickten, wenig elastischen Wänden kommt es eher zu Ablagerungen, die den Blutfluss zusätzlich beeinträchtigen. Blutklümpchen können sich bilden, die Arterien blockieren und bereits in frühen Jahren zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Darüber hinaus hatten Kinder, die häufig ungewollt mitrauchten, höhere Konzentrationen der Substanz Apo-Lipoprotein B im Blut. Apo-Lipoprotein B ist Bestandteil der so genannten Low-Density-Lipoproteine (LDL bzw. LDL-Cholesterin). Hohe LDL-Spiegel sind ein weiterer Risikofaktor für arterielle Erkrankungen. Das LDL-Cholesterin wird daher oft auch als „böses“, schädliches Cholesterin bezeichnet.

Laut Studienleiterin Dr. Katariina Kallio von der Universität von Turku wusste man vor dieser Untersuchung bereits, dass das Einatmen von verräucherter Luft bei Erwachsenen die Gefäße schädigen kann, doch dass dies auch für Kinder und Jugendliche gilt, waren neue Erkenntnisse. Die Finnen beobachteten seit 1990 fast 500 Kinder im Rahmen einer Studie, die sich mit dem Einfluss der Umwelt auf Herzkrankheiten befasste.

Die Studie liefert ein weiteres Argument dafür, dass Kinder und Jugendliche eine rauchfreie Umgebung brauchen. Bislang rauchende Eltern sollten jede denkbare Unterstützung bekommen, um mit dem Rauchen in den eigenen vier Wänden oder im Auto aufzuhören. MT

Foto: © khaust - Fotolia.com

Neu! +++ Neu! +++ Neu! +++ Neu! +++ Neu!

# Eltern-Selbsthilfegruppen Wer hilft weiter? 2009/2010 Ein bundesweiter Wegweiser

**Was kommt nach einer Diagnose?** An wen können sich Eltern wenden, wenn Ärzte bei ihrem Kind eine schwere Erkrankung, eine Behinderung, eine Entwicklungsauffälligkeit oder eine Verhaltensstörung feststellen? Und wo gibt es Zentren oder Forschungsschwerpunkte für Krankheiten im Kindes- und Jugendalter?

Antworten darauf bietet der neue **Kindernetzwerk-Wegweiser** über Eltern-Selbsthilfegruppen in Deutschland, der jetzt im Lübecker Verlag Schmidt-Römhild für die Jahre 2009 und 2010 neu herausgegeben worden ist. Das Standardwerk – mittlerweile in der 4. Auflage – listet einige tausend Adressen und Daten zu rund 200 Erkrankungen, Behinderungen und Problembereichen in der Pädiatrie auf. Das gerade auf die Bedürfnisse von Ärzten zugeschnittene über 600 Seiten starke Nachschlagewerk bietet interessante Daten von ADHS und Allergien bis hin zur Zöliakie und Zystennieren. Weiterführendes Wissen gibt es insbesondere auch zu vielen seltenen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter.

Für alle Ärzte stellt der Wegweiser eine wahre **Fundgrube** dar. Besonders profitieren von den darin enthaltenen Daten Kinder- und Jugendärzte, Kinderkrankenschwestern und Kinderkrankenpfleger sowie Pädiater und medizinisches Fachpersonal in Kinderkliniken, Sozialpädiatrischen Zentren oder Gesundheitsämtern. Adressaten des Buches sind aber auch Psychologen, Sozialarbeiter, Erzieher sowie Entscheidungsträger in Ministerien und Krankenkassen, die sich beruflich mit Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter beschäftigen.



**Eltern-Selbsthilfegruppen 2009/2010**  
**Ein bundesweiter Wegweiser**  
**Band I der Kindernetzwerk-Reihe**  
**WER HILFT WEITER?**  
**4. überarbeitete Auflage**  
**614 Seiten, kartoniert, DIN A5**  
**ISBN 978-3-7950-1912-9, € 24,80**

Ausserdem sind in der Reihe folgende  
bundesweite Wegweiser erschienen:  
**Bd. II: Einrichtungen der Vorsorge  
und Rehabilitation für  
Kinder und Jugendliche,**  
**ISBN 978-3-7950-1911-2, € 19,80**  
**Bd. III: (Sexuelle) Gewalt gegen  
Kinder und Jugendliche,**  
**ISBN 978-3-7950-1908-2, € 19,80**

Erhältlich in Ihrer Buchhandlung oder  
direkt beim Verlag.  
**SCHMIDT RÖMHILD**  
Verlag Schmidt-Römhild, Mengstr. 16,  
23552 Lübeck, Tel. 0451/70 31 267,  
Fax 0451/70 31 281,  
e-mail: [vertrieb@schmidt-roemhild.com](mailto:vertrieb@schmidt-roemhild.com)  
Internet: [www.schmidt-roemhild.de](http://www.schmidt-roemhild.de)