

KINDER PRAXIS

Zum
Mitnehmen
für Sie



Kleine und Große Wasserratten



Von frühen
und späten
Sprechern

Warum Kinder unterschied-
lich sprechen lernen



Helme,
Fahrräder &
Sicherheit

Vom Laufrad zum eigenen
Drahtesel



Rücken-
probleme
vorbeugen

Eltern fördern rücken-
freundliche Gewohnheiten

Machen Sie Ihr Zuhause sicher für Ihr Kind

Kinder verändern unser Leben. Sie lassen uns die Welt aus einer ganz anderen Perspektive wahrnehmen. Sie erforschen ihre Umgebung bzw. das Zuhause spielerisch mit allen Sinnen. Es wird nicht nur bestaunt und angefasst, sondern auch allerlei in den Mund genommen. So lernen Kinder und entwickeln sich.

Seien Sie wachsam – Unfälle passieren in Sekunden. Wussten Sie, dass 85 % aller Unfälle mit Babys und Kleinkindern im Haushalt passieren?*

Für mehr Kindersicherheit im Haushalt

Ariel ist Partner von Mehr Sicherheit für Kinder e.V., der führenden bundesweit tätigen Organisation, die sich der Unfallprävention und Sicherheitsförderung von Kindern widmet. Gemeinsam setzen wir uns für den sicheren Gebrauch von Waschmitteln ein. Mehr Infos unter: www.kindersicherheit.de



Weniger Risiken für Ihr Kind zu Hause



Bei Waschmitteln immer beachten:

Gut verschlossen, sicher & außer Reichweite aufbewahren

- Verwenden Sie Waschmittel erst, wenn Sie den Waschgang sofort starten können. Mit den neuen, vordosierten Ariel3in1 Pods geht das ganz leicht: Legen Sie den Pod hinten in die Wäschetrommel und darüber die Wäsche.
- Denken Sie daran, die Verpackung immer wieder richtig zu verschließen. Der Deckel der Ariel 3in1Pods Verpackung hat ein dreifach einrastendes Klick-System, das Ihnen hörbar anzeigt, wenn die Verpackung fest verschlossen ist.
- Stellen Sie Waschmittel immer an einen sicheren Ort außer Reichweite von Kindern. Lassen Sie die Produkte nicht auf der Waschmaschine, am Boden oder neben dem Putzeimer stehen.
- Bitte lesen Sie die Warn- und Sicherheitshinweise auf der Verpackung.



Medikamente, Wasch- und Reinigungsmittel dürfen nicht in die Hände von Kindern gelangen

Runden Sie scharfe Kanten ab und sichern Sie Schubladen, um ein Einklemmen der Finger zu vermeiden

Achten Sie darauf, dass **Kabel von elektrischen Geräten** nicht herunterhängen

Betrachten Sie alles **aus der Sicht Ihres Kindes**, um mögliche Gefahrenquellen zu beseitigen

Bringen Sie **Treppen- und Herdschutzgitter** sowie **Steckdosensicherungen** an

Räumen Sie alles weg, was **kleiner als die Faust Ihres Kindes** ist, um ein Verschlucken zu vermeiden



Dr. Thomas Fischbach,
Präsident des Berufsverbands
der Kinder- und Jugendärzte

bvkj.
Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

Liebe Eltern,

heute halten Sie die bis auf Weiteres letzte Ausgabe unserer Elternzeitschrift „KinderPraxis“ in Händen. Dies ist dem Tatbestand geschuldet, dass der BVKJ als Herausgeber zunehmend keine finanziellen Unterstützer mehr finden konnte, die für eine solche Zeitschrift vonnöten sind, wenn sie niedrigschwellig möglichst vielen Eltern zur Verfügung stehen soll. Das macht uns traurig, und dennoch werden wir nach Mitteln und Wegen suchen, auch in der Zukunft wieder eine Elternzeitschrift mit wichtigen wie seriösen Informationen herauszugeben. Hier können wir uns sehr gut eine Online-Version vorstellen, Näheres bleibt aber abzuwarten und wird in unseren Gremien diskutiert.

wicklung, Bewegung und Sicherheit wichtigen Bereichen zugewandt, mit denen Sie als Eltern tagtäglich zu tun haben. Ergänzt haben wir das Themenpaket um den Block „Gesunde Ernährung“ mit einem Abstecher zur veganen Ernährung. Ich empfehle diese letzte Ausgabe Ihrer geschätzten Aufmerksamkeit und grüße Sie alle herzlich.

Dr. Thomas Fischbach

Weiterhin finden Sie aktuelle und praxisnahe Informationen rund um Ihr Kind und seine Gesundheit auf unserer Homepage www.kinderaerzte-im-netz.de. In dieser letzten Ausgabe der „KinderPraxis“ haben wir uns mit den Schwerpunktthemen Sprachent-

Impressum

KinderPraxis
Ratgeber der Kinder- und Jugendärzte
Schirmherrschaft: Karl-Josef Laumann, MdB, Patientenbeauftragter der Bundesregierung
Herausgeber: Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. · Mielenforster Str. 2 · 51069 Köln
Chefredaktion: Barbara Mühlfeld, Fachärztin für Kinderheilkunde und Jugendmedizin
Redaktion: Regine Hauch, Cornelia Steininger
Konzeption: KB&B - The Kids Group GmbH & Co. KG
Layout: Dagmar Myrzik
Titelfotos Fotolia.com: Hauptmotiv: © famveldman, links: © Africa Studio, Mitte: © goodluz, rechts: © Africa Studio
Anzeigenleitung: Heike Abel, Telefon: 04105 58 49 57, E-Mail: heike.abel@kbundb.de

Abo-Kontakt: bvkj.buero@uminfo.de, Telefon: 0221 68909-0
Druck: Druck und Werte GmbH · Peterssteinweg 17 · 04107 Leipzig
Anschrift der Redaktion: KinderPraxis · KB&B - The Kids Group GmbH & Co. KG
 Schellerdamm 16 · 21079 Hamburg · www.kbundb.de
 © 2017. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Sämtliche Anzeigen von Fremdanbietern in diesem Heft stehen für sich selbst. Sie beinhalten keine Empfehlung des BVKJ.
 Für eingesandte Manuskripte, Fotos etc. wird keine Haftung übernommen.
 Für Mitglieder des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzte – soweit verfügbar – zur Abgabe in der eigenen Praxis kostenfrei.

Inhalt

Gesundheit

Von frühen und späten Sprechern..... 4-6

Familienmahlzeiten: Gemeinsam essen ist gesund 16

Rückenschmerzen vorbeugen 18-19

Groß werden ohne Fleisch/Eltern für gesundes Kita- und Schulesen 22

Lebenswelten

Kleine und große Wasserratten 8-9

Vom Laufrad zum eigenen Drahtesel..... 10

Spielen mit Stock, Stein und mehr..... 17

Bewegung fördern 20-21

MINI Spezial

Was muss ich vor dem Schwimmen beachten?!..... 11

Bewegung mit den Teletubbies..... 12-13

Sommer, Berge, Abenteuer 14-15

Glosse

Zahnen..... 23

Seite 11

Was muss ich vor dem Schwimmen beachten?!
 Inklusive Gewinnspiel



* Bei Ein- bis Zweijährigen gehen 85 Prozent der Unfallverletzungen auf einen Hausunfall zurück. Quelle: KIGGS Studie des Robert-Koch-Instituts (Hrsg.): Das Unfallgeschehen im Kindes- und Jugendalter – Aktuelle Prävalenzen, Determinanten und Zeitvergleich, Berlin, 2014.



Von frühen und späten Sprechern

– warum Kinder ganz unterschiedlich sprechen lernen und wie Eltern sie fördern können

Sprechen lernen ist etwas ganz Natürliches. Alle Kinder lernen sprechen, aber nicht alle lernen gleich. Wir verraten Ihnen, wie Sie Ihr Kind unterstützen können, worauf Sie achten müssen und wann es Zeit für Logopädie ist.

Die Kinderpraxis Kahl in Düsseldorf. Im Untersuchungszimmer sitzt Christian auf dem Schoß seiner Mutter. Christian wird bald zwei, heute ist eine Vorsorgeuntersuchung fällig, die U7. Dabei überprüft der Kinder- und Jugendarzt, wie sich Christian körperlich und vor allem geistig entwickelt, insbesondere wie gut er schon sprechen kann. Da Zweijährige noch nicht auf Kommando etwas tun, fragt der Arzt erst einmal Christians Mutter, ob ihr Sohn schon ein paar Wörter spriche und was er verstehe, wenn andere sprechen. Rund ein Dutzend kurze Wörter könne Christian sprechen, sagt die Mutter: „Aber alles, was ich sage, versteht er.“ Dr. Josef Kahl lächelt erleichtert. Es passiert nicht oft, dass Eltern gelassen bleiben, wenn ihre Kinder so wenig sprechen. Da gibt es die anderen



Kinder in der Kita, die schon viel weiter sind, die Großmutter sagt besorgt: „Du konntest schon ganz normal sprechen in dem Alter.“ Und im Internet steht, dass mangelnder Spracherwerb negative Folgen für das ganze Leben haben kann. Viele Eltern lassen sich durch solche Aussagen verunsichern. Zu Unrecht, sagt der Präventions-experte Kahl: „Eltern sollten erst einmal gelassen bleiben und warten, welchen individuellen Weg ihr Kind beim Spracherwerb einschlägt. Jetzt nach Tests und Therapien zu

rufen bringt gar nichts, sondern stört höchstens den gelassenen Umgang zwischen Eltern und Kind.“

Wie Kinder sprechen lernen

Kinder lernen sprechen von Geburt an. Sie orientieren sich an menschlichen Stimmen und Sprachlauten. Schon während der ersten sechs Lebensmonate können sie feine Unterschiede zwischen Sprachlauten erkennen. In der zweiten Hälfte des ersten Lebensjahres lernen sie die für ihre Muttersprache charakteristischen Lautkombinationsmuster in Wörtern. Zum Beispiel im Deutschen Str und Kn am Wortanfang. „STRaße“, „KNopf“: darauf reagieren Babys positiv. „aBeSTR“, „oKN“ – das irritiert sie.

Wortschatz und Grammatikerwerb

Um den ersten Geburtstag sprechen die meisten Kinder ihre ersten kurzen Wörter. Manche früher, viele aber auch deutlich später. Zwischen eineinhalb und zwei Jahren wächst der Wortschatz. Die meisten, aber längst nicht alle Kinder sprechen die ersten Zweiwortsätze: „Auto

da“, bald darauf folgen komplexere Satzmuster: „Ich will Auto haben“.

Bei den Vorsorgeuntersuchungen machen Kinder- und Jugendärzte daher auch keinen isolierten „Sprach-TÜV“, sondern schauen auf die Gesamtentwicklung des Kindes und vergleichen sie mit sogenannten Grenzsteinen der Entwicklung. Die Grenzsteine definieren, was die meisten Kinder in einem bestimmten Alter können, zum Beispiel mit knapp zwei Jahren 20 Wörter sprechen. Christian kann nur ein Dutzend Wörter. Das heißt erst einmal nicht viel, wenn Intelligenz, Mund und Ohren gut entwickelt sind.

Jedes Kind nach seinem individuellen Plan

Große Unterschiede in der Sprachentwicklung sind normal, sagt etwa die Sprachwissenschaftlerin Prof. Gisela Szagun. Bei gleichem Sprachstand kann der Altersunterschied bis zu zwölf Monate betragen. Manches zweieinhalbjährige Kind spricht nicht mehr als ein eineinhalbjähriges Kind. International gelten die zehn Prozent Kinder

eines Alters mit der langsamsten Sprachentwicklung als „Late Talker“, späte Sprecher. Außerhalb von Deutschland wird ihr spätes Sprechen mit Gelassenheit beobachtet, denn es gibt viele Gründe, warum Kinder spät sprechen. Es gibt Kinder, die einfach etwas „maulfaul“ sind, die sich selbst genügen. Das kann an den Genen liegen oder daran, dass in der Familie nicht



viel miteinander gesprochen wird. Oder am Geschlecht. Jungen sprechen oft später als Mädchen. Bei manchen Kindern stört auch der Schnuller oder die Dauerberieselung durch das Fernsehen die Sprachentwicklung.

Wie lange sollten Eltern zuwarten?

„Wenn die Eltern mit ihrem Kind die Vorsorgeuntersuchungen beim Kinder- und Jugendarzt wahrnehmen, wird so schnell nichts versäumt“, beruhigt Dr. Josef Kahl. „Wenn die Allgemeinentwicklung gut ist, das Gehör gut ist, dann holen die Kinder, auch die sehr stark Verzögerten, bis zum fünften Geburtstag auf und sprechen dann genauso gut wie ihre Altersgenossen, die vielleicht schon länger sprechen.“

Ab wann sollte das Kind Logopädie bekommen?

„Das entscheidet der Kinder- und Jugendarzt. Er oder sie kennt das Kind oft von Geburt an, im Zweifelsfall hält er Rücksprache mit den Erzieherinnen oder veranlasst auch Tests.“

Eltern sollten hier dem Experten vertrauen und nicht auf eine Therapie drängen. Denn überflüssige und zu frühe Therapien können sogar schaden: Sie suggerieren dem Kind, dass etwas nicht stimmt mit ihm. Und das stört den Lernerfolg und die Lernfortschritte.“



Dr. päd. Cornelia Tigges-Zuzock

Erziehungswissenschaftlerin und Sprachtherapeutin

Wie können Eltern den Spracherwerb ihres Kindes fördern?

Am besten, indem sie die Sprechfreude ihrer Kinder auf ganz beiläufige Art anregen, indem sie voller Freude mit ihrem Kind sprechen und es ermutigen und ermuntern, mit ihnen zu kommunizieren. Indem sie sich Zeit für ihr Kind nehmen und eine Wir-Sphäre schaffen, indem sie es an ihren Hobbys und Interessen teilhaben lassen und auf seine Emotionen eingehen.

Was heißt das ganz praktisch?

Eltern können mit ihren Kindern Bilderbücher anschauen und über das Gesehene sprechen, sie können mit ihrem Kind singen und spielen, auch das fördert die Sprachentwicklung. Besonders wichtig sind die gemeinsamen Mahlzeiten. Möglichst schon die Vorbereitung: Man kann gemeinsam aus Mehl, Eiern, Butter und anderen Zutaten einen

herrlich duftenden Teig kneten oder Möhren schnibbeln und dabei darüber sprechen, Eltern können mit ihren Kindern gemeinsam den Tisch decken, ihnen dabei zum Beispiel kleine Aufgaben geben: „Hol bitte jetzt mal die Löffel aus der Küche.“, „Ruf mal die Mama zum Essen.“ etc. Bei der gemeinsamen Mahlzeit erfahren Kinder auch, wie sich die Eltern miteinander unterhalten und welchen Spaß es macht, sich mitzuteilen und verstanden zu werden.

Und was sollten Eltern besser vermeiden?

Möglichst den Schnuller. Wenn überhaupt, sollten Kinder ihn nur nachts nehmen und nicht länger als ein Jahr. Für Zwei- bis Fünfjährige: Ein Fernseh-, Xbox- und Handyverbot zu fordern ist illusorisch. Wichtig ist aber, dass Kinder lernen, dass der direkte und auch spontane Kontakt Vorrang hat. Also braucht es Regeln: kein Fernseher im Kinderzimmer, möglichst kein Fernsehen für Kinder unter drei Jahren, feste Zeitbudgets für die Xbox und den Fernseher, kein Handy bei den Mahlzeiten.

Was raten Sie ausländischen Eltern?

Sie sollten ihre Familiensprache sprechen und außerhalb der Familie Deutsch. In bilingualen Familien gilt: eine Person – eine Sprache.

Dr. Cornelia Tigges-Zuzok ist Erziehungswissenschaftlerin und Sprachtherapeutin. Sie befasst sich seit vielen Jahren wissenschaftlich und praktisch mit dem Spracherwerb von Kindern.

Regine Hauch



Foto: © Africa Studio/Fotolia.com

Foto: © Monkey Business/Fotolia.com

ANZEIGE

GESUNDHEITSMANAGERIN UND ORGANISATIONSTALENT: Mama ist unersetzlich



Die ersten 365 Tage als Mama sind voller aufregender, glücklicher und neuer Ereignisse. Dabei sind Mamas natürlich auch gefordert. In dieser Zeit werden die Fundamente für die spätere Entwicklung des Babys gelegt. Für Frühgeborene spielt das erste Jahr sogar eine noch größere Rolle. Denn aufgrund der verkürzten Zeit in Mamas Bauch wird es noch wichtiger, den Kleinen einen gesunden Lebensstart zu ermöglichen. Eine zentrale Rolle dabei spielen Vorsorgemaßnahmen.

Frühgeborene – Was gilt es zu beachten?

Frühgeborene brauchen besondere Aufmerksamkeit ihrer Eltern und Ärzte. Da ihr Immunsystem noch nicht ausgereift ist und sie durch die frühere Geburt kaum einen Nestschutz von ihrer Mutter erhalten haben, sind sie anfälliger für Infektionskrankheiten. Dies gilt auch für Kinder, die nur wenig zu früh auf die Welt gekommen sind (35. – 37. Schwangerschaftswoche). Deshalb sind die Vorsorgeuntersuchungen U1 bis U9 sowie ein vollständiger Impfschutz für sie umso wichtiger. „Wir wissen, dass schwere bakterielle Infektionen, z.B. durch Pneumokokken, bei Frühgeborenen häufiger vorkommen“, weiß Neonatologe Prof. Herting. „Deshalb sollen sie als Risikogruppe geschützt werden.“

Der richtige Impfschutz

Alle Termine und Impfungen im Auge zu behalten, ist selbst für die größten Organisationstalente gar nicht so einfach. Eine Übersicht über alle Impfungen liefern die jährlich veröffentlichten Empfehlungen der Ständigen Impfkommission am Robert Koch-Institut (STIKO). Als Standardimpfung für Babys und Kleinkinder wird z.B. die MMR-Impfung gegen Masern, Mumps

Impfkalender für Frühgeborene (< 37. Schwangerschaftswoche)

ALTER	in Monaten					
	in Wochen	2	3	4	11-14	15-23
IMPfung	6					
Tetanus		G1	G2	G3	G4	N
Diphtherie		G1	G2	G3	G4	N
Keuchhusten Pertussis		G1	G2	G3	G4	N
Hib H. influenza Typ b		G1	G2 ^b	G3	G4	N
Kinderlähmung Poliomyelitis		G1	G2 ^b	G3	G4	N
Hepatitis B		G1	G2 ^b	G3	G4	N
Pneumokokken ^c		G1	G2	G3 ^c	G4	N
Rotaviren	G1 ^a	G2	(G3)			
Meningokokken C					G1 (ab 12 Monaten)	
Masern					G1	G2
Mumps, Röteln					G1	G2
Varizellen					G1	G2

Erläuterungen

- G GRUNDIMMUNISIERUNG (in bis zu 4 Teilimpfungen G1–G4)
- N NACHHOLIMPFUNG (Grundimmunisierung aller noch nicht Geimpften bzw. Komplettierung einer unvollständigen Impfserie)
- ^a Die 1. Impfung sollte bereits ab dem Alter von 6 Wochen erfolgen, je nach verwendetem Impfstoff sind 2 bzw. 3 Dosen im Abstand von mindestens 4 Wochen erforderlich.
- ^b Bei Anwendung eines monovalenten Impfstoffes kann diese Dosis entfallen.
- ^c Reifgeborene Säuglinge erhalten nur drei Pneumokokken-Impfdosen (in Monat 2, 4 und 11–14).

und Röteln, die als Dreifach-Impfung oder in Kombination mit der Impfung gegen Windpocken (Varizellen) erfolgen kann, empfohlen. Daneben zählt auch die Impfung gegen Pneumokokken zu den Standardimpfungen. Laut STIKO sollte sie bei Reifgeborenen mit drei Impfdosen stattfinden. Hier gibt es eine Besonderheit bei Frühgeborenen: Sie erhalten eine zusätzliche Impfdosis. „Das Immunsystem von Frühgeborenen reagiert mit einer schwächeren Antwort auf die Immunisierung als bei Reifgeborenen“, so Prof. Herting. Sie sollten mit vier Impfdosen gegen Pneumokokken geimpft werden. Grundsätzlich ist die Einhaltung des Impfschemas mit allen empfohlenen Impfdosen bei jeder Impfung entscheidend. Nur so ist der Impfschutz vollständig und bleibt langfristig bestehen. „Mit der Impfung sollte man zeitgerecht beginnen, denn eine hohe Anzahl der Pneumokokken-Erkrankungen tritt sehr

früh auf“, erklärt Prof. Herting weiter. „Nichtsdestotrotz kommt es aber auch später in der Kindheit zu Pneumokokken-Infektionen. Um dem vorzubeugen, ist gerade die häufig vergessene letzte Dosis entscheidend, da sie für das Anlegen des Immungedächtnisses verantwortlich ist.“

Gewappnet für's Leben

Mit der richtigen Gesundheitsvorsorge steht den großen und kleinen Abenteuern des Nachwuchses nichts im Weg. In Ihren ersten 365 Tagen als Mama haben Sie ihr Talent als Gesundheitsmanagerinnen und Organisationstalente voll unter Beweis gestellt und Ihrem Nachwuchs zwischen Windeln wechseln und Bäuchlein streicheln ganz nebenbei einen gesunden Start ins Leben ermöglicht.

Mehr Infos rund ums Impfen für Groß und Klein gibt es unter www.wirfuersimpfen.de. Mit freundlicher Unterstützung von Pfizer.

Foto: © Microgen/Fotolia.com

Wenn es warm genug ist, gibt es kaum etwas Schöneres – ab ins Wasser! Ob Planschbecken, Schwimmbad, See oder Meer: Wasser kann Kindern und Eltern viel Freude bereiten.



Foto: © Farvædman/Fotolia.com

Kleine und große Wasserratten

So gelingt das sichere Plansch- und Schwimmvergnügen

Wir sagen Ihnen, was Sie jedoch unbedingt wissen müssen, damit das Vergnügen ungetrübt bleibt:

Kleinkinder von zwei bis vier Jahren können die Gefahren von Wasser noch gar nicht selbst einschätzen. Daher dürfen Sie sie niemals aus den Augen lassen! Leider ist gerade in dieser Altersgruppe das Ertrinkungsrisiko weltweit traurig hoch, in Deutschland ist es die zweithäufigste Unfallursache mit tödlichem Ausgang. Der im Verhältnis zum Körper große und schwere Kopf lässt die Kinder im Planschbecken oder auch in der gefüllten Badewanne leicht den Halt verlieren, da ihre Muskulatur noch nicht so kräftig ist. Fallen sie mit dem Kopf ins Wasser, löst dies eine Art Schockreaktion aus, die Stimmritze im Rachenraum schließt sich und macht die Atmung unmöglich. Auch durch Zappeln kommen sie nicht mehr an die Wasseroberfläche, da sie eine andere Verteilung des Körpergewichts haben als Erwachsene.

Sicherheitsregeln für Kleinkinder beachten:

- Suchen Sie in der Umgebung, zu Hause und unterwegs, nach gefährlichen „Wasserfallen“ für ihr Kleinkind: Planschbecken, Badewannen, Gartenteiche, Bäche, Brunnen, Regenfässer, Gießkannen und auch Eimer.

Leeren Sie Behälter mit Wasser, wenn Sie sie nicht mehr brauchen und lassen Sie diese nicht unbeaufsichtigt herumstehen.

- In der Nähe von Wasserbehältern bzw. Gewässern müssen Kleinkinder ständig beaufsichtigt werden, damit sie nicht ins Wasser fallen.
- Selbst Kinder, die in einem flachen Kinderbecken planschen, sollten immer von einem Erwachsenen beobachtet werden. Der Erwachsene sollte nur eine Armlänge entfernt sein, um sofort eingreifen zu können. Lassen Sie sich nicht durch einen Handyanruf oder eine SMS ablenken.

- Regentonnen sollten fest abgedeckt sein. Auch größere Gefäße wie Töpfe dürfen nicht draußen stehen bleiben, sodass sie sich mit Regenwasser füllen könnten.

- Schwimmhilfen schützen Kinder nicht vor dem Ertrinken! Wenn Kinder mit Schwimmflügeln oder anderen Hilfen keine stabile Position im Wasser erreichen, kann der Kopf nach vorn kippen und unter Wasser geraten.

Richtig schwimmen lernen

Im Vorschulalter machen Kinder häufig schon spontane Bewegungen, die sie eine Weile an der Wasseroberfläche halten können.

Auch gelingen ihnen jetzt einfache Schwimmbewegungen, auf die sie sehr stolz sind. Jedoch reicht ihr Koordinationsvermögen in der Regel noch nicht aus, um sichere, gut koordinierte Schwimmzüge zu machen. Daher sind „Schwimmkurse“ in diesem Alter eher eine Gelegenheit, die Freude an der Bewegung im Wasser zu wecken und die Angst vor diesem Element zu verlieren.



Ab etwa fünf Jahren gelingt die Abstimmung zwischen Arm- und Beinbewegungen besser, und spätestens mit sechs ist für die meisten Kinder der richtige Zeitpunkt, einen Schwimmkurs zu besuchen. Schwimmen können ist eine wunderbare Fähigkeit – alle Muskeln werden trainiert, Koordination und Kondition gefördert, und es ist die Grundlage für viele weitere Wassersportarten.

Foto: © Microgen/Fotolia.com

Foto: © Stylefoto24/Fotolia.com

Seepferdchen und Bronzeabzeichen – im Grundschulalter unbedingt in den Schwimmkurs

Für das Seepferdchen muss Ihr Kind vom Beckenrand springen und 25 Meter schwimmen können. Auch ein kleiner „Tauchgang“ gehört dazu: Ein Gegenstand soll aus schultertiefem Wasser hochgeholt werden. Das Bronzeabzeichen bekommt, wer mindestens 200 Meter in höchstens 15 Minuten schwimmen kann und den Sprung vom Einmeterbrett wagt. **Aber:** Damit sind die Kinder noch keine sicheren Schwimmer!

Wie finde ich einen Schwimmkurs für mein Kind?

Die meisten Schwimmbäder bieten Schwimmkurse für Kinder an. Wichtig ist eine durchgehende Betreuung durch qualifizierte Personen (Bademeister, Schwimmlehrer). Am besten lernt es sich in kleinen Gruppen, und natürlich soll das Lernen Spaß machen! Es gibt durchgängige Kurse, die ein- bis zweimal in der Woche stattfinden, oder Sie melden Ihr Kind für einen Intensivkurs in den Ferien an. Und am Ende des Kurses sollte Ihr Kind auch die Baderegeln kennen. Anschließend heißt es: Nur die Übung macht den Meister! Gehen Sie auch weiterhin regelmäßig mit Ihrem Kind schwimmen, damit es an Sicherheit gewinnt. Die Schwimmabzeichen Silber und Gold können

dabei ein Ansporn sein. Erkundigen Sie sich im Schwimmbad oder bei der Wasserwacht.

Fähigkeiten richtig einschätzen lernen

Wenn ältere Kinder im Wasser verunglücken, dann meist, weil sie (und ihre Eltern) ihre Schwimmfähigkeit überschätzen. Deshalb sollten Eltern auch ältere Kinder nicht allein schwimmen lassen.



Vorsichtsmaßnahmen helfen Unfälle vermeiden

• Lassen Sie Ihr Kind nicht in unbekannte Gewässer! Wirbel und Baumstämme in Naturgewässern können vor allem bei Kindern zu Unfällen führen. Auch in der Nähe von Wasserwehren entstehen Strömungskräfte, die selbst gute Sportler oft nicht überwinden können.

- Kopfsprünge sollten nur erfolgen, wenn das Wasser tief genug ist.

- Lassen Sie Ihr Kind nicht in Gebieten schwimmen, in denen es Schiffe oder Boote gibt oder wo sich Surfer oder Kitesurfer aufhalten.

- Heranwachsende sollten nur an bewachten Stränden schwimmen und Warnungen der Küstenwache beachten. Bei starkem Wellengang oder bei möglichen Strömungen gilt das Badeverbot.

- Während eines Gewitters darf Ihr Kind keinesfalls schwimmen.

- Mit vollem oder leerem Bauch oder mit angeschlagenem Gesundheitszustand sollten Kinder nie ins Wasser.

- Seien Sie selbst ein gutes Vorbild.

- Besuchen Sie einen Erste-Hilfe-Kurs, um im Notfall die richtigen Handgriffe zu kennen.

Cornelia Steininger



Foto: © Ermolaev Alexander/Fotolia.com

Vom Laufrad zum eigenen Drahtesel

Helmpflicht von Anfang an!

Das Laufrad als Übungsgerät für das Fahrrad ist mittlerweile höchst beliebt. Die meisten Kinder sind mit etwa zweieinhalb Jahren in der Lage, ein Laufrad zu nutzen – aber bitte von Anfang an nur mit Helm! Der hilft, gefährliche Kopfverletzungen zu vermeiden, weswegen das Kind sich am besten früh an das konsequente Tragen gewöhnt. Eltern sollten ihr Kind immer begleiten und darauf achten, dass es freie Wege außerhalb des Straßenverkehrs nutzt. Das Bremsen zu üben ist jetzt schon wichtig: Denn mit Laufrädern können Kinder ganz schön schnell werden, besonders auf abschüssigen Wegen.

Wichtig: Beim Spielen und Klettern den Helm abnehmen! Denn wenn Kinder mit dem Helm hängen bleiben, kann sie der Kinnriemen strangulieren.

Sitzt das Kind auf dem Laufrad, sollten seine Beine den Boden berühren, ohne dass sie ausgestreckt sind. Polster bei den Lenkergriffen verringern das Verletzungsrisiko bei Stürzen. Beim Kauf lassen sich Eltern am besten vom Fachmann beraten.

Spielrad ist nicht verkehrstauglich!

Im Alter zwischen vier und fünf Jahren können Kinder ein Spielrad bekommen. Die Räder sind in der Regel zwölf oder 16 Zoll groß und dürfen nur auf dem Gehweg ge-

nutzt werden. Kettenschutz, zwei funktionierende Bremsen, gepolsterte Lenkerenden und eine Klingel aus Weichplastik gehören zur Ausstattung. In die Pedale zu treten, zu bremsen oder zu lenken und gleichzeitig das Gleichgewicht zu halten ist nun eine große Herausforderung für das Kind. Experten raten mittlerweile von Stützrädern ab, da sie eine falsche Gewichtsverlagerung fördern (in der Kurve nach außen) und beim Fahren über Löcher oder Bordsteinkanten das Rad leichter umkippen lassen.

Besser ist es, das Kind auf dem Spielrad immer wieder leicht anzuschieben, um das Anfahren zu erleichtern. Tritt ein kleiner „Radler“ dann eigenständig, kann Mama oder Papa rückwärts vorauslaufen, um den Blickkontakt mit dem Kind zu halten und zu verhindern, dass der kleine Fahrer immer wieder nach hinten schaut statt auf den Weg.

Verkehrssicheres Fahrrad: Bis zum achten Geburtstag Gehweg Pflicht, bis zum zehnten Geburtstag erlaubt

Die Straßenverkehrsordnung schreibt vor, dass Kinder bis zu ihrem achten Geburtstag auf dem Gehweg fahren sollen. Erlaubt ist dies sogar bis zum zehnten Geburtstag. Sicherheit auf dem Fahrrad erfordert viel Übung. Eltern sollten deshalb so oft wie möglich mit ihren Kindern richtiges Bremsen und Spurhalten trainieren, ihnen

die wichtigsten Verkehrsregeln und -schilder sowie die erforderlichen Handzeichen beibringen, sie über mögliche Gefahren informieren und wie sie sie vermeiden können. Auch mit Verkehrserziehung rät die Verkehrswacht dazu, Kinder erst nach der Grundschulzeit mit ihrem Rad in die Schule fahren zu lassen. Kinder müssen erst lernen, Gefahren zu erkennen und schließlich vorausschauend zu handeln. Bei Pubertierenden nimmt allerdings die Selbstüberschätzung und damit risikoreiches Verhalten kurzzeitig wieder zu.

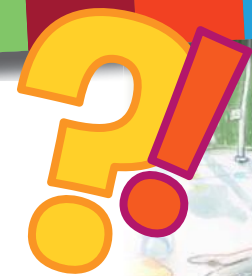


Die Altersgruppe der Elf- bis 13-Jährigen hat statistisch gesehen ein besonders hohes Risiko für Fahrradunfälle – und gerade Teenager neigen dazu, beim Helmtragen nachlässig zu werden. Unfälle mit Kopfverletzungen können sich überall ereignen. Deshalb ist es wichtig, beim Fahrradfahren immer einen Helm zu tragen, auch wenn der Weg noch so kurz ist! Fahrradhelme können Leben retten, das Risiko für schwere Kopfverletzungen um mehr als die Hälfte verringern.

Cornelia Steininger

Foto: © Volkovslava/Fotolia.com

Was muss ich VOR dem Schwimmen beachten?!



Schnabbeldiplapp

Buhuuuu! Ich will nicht ins Wasser“, brüllt Emil Ente. Emil hat Angst. Henry tröstet ihn und zeigt ihm Schritt für Schritt, wie einfach Schwimmen ist. Und tatsächlich – Emil kann schwimmen, und zwar ganz alleine. Und das macht ihm so viel Spaß, dass er gar nicht genug kriegen kann ...

Kühl dich ab!

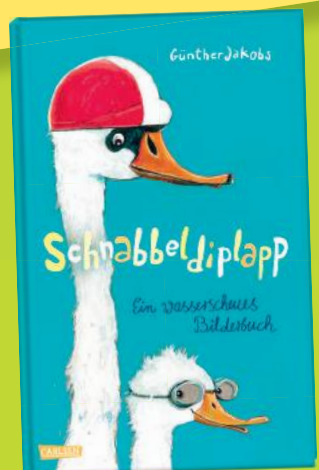
Gehe wirklich nur ins Wasser, wenn du dich wohlfühlst. Bevor du baden gehst, duschst du dich am besten dafür kühl ab. Das verhindert, dass dein Blutdruck durch den Temperaturschock im kalten Wasser steigt.

Erst verdauen! !?

Gehe niemals mit vollem Magen ins Wasser. Lasse deinen Magen erstmal in Ruhe verdauen, bevor du dich sportlich betätigst. Dasselbe gilt bei einem ganz leeren Magen: Dies kann zu Schwächeanfällen führen!

Sei vorsichtig!

Gehe als Nichtschwimmer nur mit einer sicheren Schwimmhilfe, wie Schwimmflügeln, bis zum Bauch ins Wasser und überschätze dich und deine Kraft nicht.



ISBN 978-3-551-51508-7
12,99 EUR

Schnabbeldiplapp:
Ein wasserscheues Bilderbuch

GEWINNSPIEL

Mitmachen und gewinnen!

Mit etwas Glück gewinnst du 1 von 5 „Schnabbeldiplapp“-Büchern von Günther Jakobs. Schick uns ein selbst gemaltes Bild zum Thema Schwimmen bis zum 31.07.2017 an:
KB&B - The Kids Group
Stichwort: „Schwimmen“
Schellerdamm 16, 21079 Hamburg

Vergiss nicht, deine Adresse und dein Alter mit anzugeben, und bitte verrate uns, in welcher Praxis du von diesem Gewinnspiel erfahren hast.

Teilnahmebedingungen: Mitarbeiter und Angehörige der beteiligten Firmen dürfen nicht teilnehmen. Unter allen fristgerecht eingesandten Teilnahmen entscheidet das Los. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und der Gewinn zugesandt. Umtausch und Barauszahlung der Gewinne sind nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Buch: © 2017 Carlsen Verlag GmbH, Hamburg. Illustrationen: © Günther Jakobs



Bewegung schult die Wahrnehmung der Kinder. Dabei werden vor allen Dingen das Körperbewusstsein, das Koordinationsvermögen und der Gleichgewichtssinn gefordert und weiterentwickelt. Die Teletubbies Tinky Winky, Dipsy, Laa-Laa und Po zeigen Bewegungsspiele für Kinder.

Tinky Winky

Laa-Laa

Findest du den Weg zu Noo-Noo?

Start

Dipsy

Bleibe fit mit Dipsy:

Dipsy ist körperlich sehr aktiv und immer unterwegs. Machen Sie zusammen mit ihren Kindern am Morgen eine Aufwärmübung. Diese fördert die Konzentrationsfähigkeit der Kinder und unterstützt sie, sich aktiv zu bewegen. Am besten geschieht das an der frischen Luft. Fordern Sie Ihre Kinder im Namen von Dipsy auf, aktiv zu werden:

- Dipsy sagt: „Springt wie ein Teletubby!“
- Dipsy sagt: „Rennt wie ein Teletubby!“
- Dipsy sagt: „Dreht euch wie ein Teletubby!“

Hindernislauf mit Po:

Bauen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern einen Hindernisparcours mit verschiedenen Stationen, die jeden Muskel des Körpers beanspruchen. Verwenden Sie verschiedene Gegenstände, wie z. B. Pappkartons, Hula-Hoop-Reifen, Seile oder sogar alte Autoreifen. Springen, klettern, rennen und krabbeln Sie gemeinsam mit den Kindern. Dabei bestimmen Sie die Position und, in welche Richtung es geht.

Po

Male uns aus!

Winke-winke! Die Teletubbies sind wieder da! Ab dem 10. April täglich auf KIKA!

GEWINNSPIEL
Gewinne 1 von 4
Kissen plus
Kapuzenbadetücher!



Sende uns eine Zeichnung von deinem Lieblingsteletubby bis zum 31.07.2017 an:

KB&B - The Kids Group
Stichwort: Teletubby

Schellerdamm 16 · 21079 Hamburg

Vergiss nicht, deine Adresse und dein Alter anzugeben, und bitte verrate uns, in welcher Praxis du von diesem Gewinnspiel erfahren hast.

Teilnahmebedingungen: Mitarbeiter und Angehörige der beteiligten Firmen dürfen nicht teilnehmen. Unter allen fristgerecht eingesandten Teilnahmen entscheidet das Los. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und der Gewinn zugesandt. Umtausch und Barauszahlung der Gewinne sind nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



TELETUBBIES and all related titles, logos and characters are trademarks of DHX Worldwide Limited. © 2017 DHX Worldwide Limited. All rights reserved.

Sommer, Berge, Abenteuer!

Die Familienregion **Serfaus-Fiss-Ladis** ist eine wahre Wunderwelt. Denn dort, hoch in den Tiroler Bergen, gibt es für Weltentdecker wie dich wunderbar viel zu erleben: **pfeilschnelle Sommerrodelbahnen, erlebnisreiche Abenteuerberge, muhende Kühe, glasklare Seen, verborgene Schätze und waschechte Murmeltiere!** Spiel doch hier eine kleine Runde mit Murmli und Berta, den Maskottchen aus **Serfaus-Fiss-Ladis**!

Male Berta
und Murmli aus!

W E L O N H C T J B E M U
Q R U L Y S O N N E M A R
M U R M E L T I E R F O L
X R T B L H M N I G J I A
E H Ü T T E B G V E S W U
D F K O Q S P A S S V O B
B A B E N T E U E R K A L
M A T U I S L N A T U R X
W S R K U H F Z U I M E

Finde alle neun
versteckten Wörter!

Findest du jeweils
drei versteckte
Murmeltiere
und Kühe?

SERFAUS

FISS

LADIS



Hast du schon mal Berge tanzen sehen?
Vielleicht macht es **MOUNDS** ja wahr!
MOUNDS ist das allererste und allerhöchste Musikfestival für die ganze Familie und wird vom **18. bis 27. Juli** gefeiert. Dich erwarten tolle Kinderkonzerte, und in unseren spannenden Workshops lernst du viel über Musik.
Mehr Infos unter: www.mounds.at

WE ARE FAMILY.

SERFAUS-FISS-LADIS.AT

Mehr tolle Ausmalbilder von
Murmli & Berta findest du auf
www.murmli-berta.at

Österreich

Tirol

Serfaus · Fiss · Ladis

Familienmahlzeiten: Gemeinsam essen ist gesund

Gemeinsame Familienmahlzeiten sind mehr als Nahrungsaufnahme. Zusammen am Tisch zu sitzen, zu essen und miteinander zu reden verbindet.

Lernort Familientisch

Fast nirgendwo sonst erfahren Kinder so viel über ihre Familie wie am Familientisch: von traditionellen Familiengerichten über bestimmte Umgangsformen und Gewohnheiten bei Tisch bis hin zum Familiengeschirr. Am Familientisch wird erzählt, werden Gedanken ausgetauscht, Schönes und weniger Schönes besprochen, es wird gestritten und sich versöhnt – und natürlich wird gegessen. Aus all dem entsteht mit den Jahren ein Gefühl der Zugehörigkeit und Zusammengehörigkeit.

Ihr Kind fühlt sich durch die gemeinsamen Mahlzeiten am Familientisch nicht nur dazugehörig, es kann hierbei auch erfahren,

- dass Essen nicht nebensächlich ist,
- dass (gesundes) Essen Freude macht und gut schmeckt,
- dass es schön ist, an einem liebevoll gedeckten Tisch mit lieben Menschen zu essen.

In vielen Familien sind die gemeinsamen Mahlzeiten dem Alltagsstress zum Opfer gefallen. Die Arbeitszeiten der Eltern, lange Schultage für die Kinder, Ganztagskita für die Kleinsten, Sportverein, Musikunterricht und vieles mehr machen es häufig unmöglich, alle gleichzeitig an den Tisch zu bekommen und in Ruhe gemeinsam zu essen. In vielen Familien wird das einmal gekochte Essen in mehreren Etappen aufgewärmt, die Kinder werden „abgefüttert“. Oder es wird gar nicht mehr gekocht. Doch allen Hindernissen zum Trotz: Versuchen Sie, so oft wie möglich als Familie gemeinsam zu essen.

Zu welcher Mahlzeit dies ist, ist dabei nicht entscheidend; wichtig ist vielmehr, dass für das gemeinsame Essen genügend Zeit zur Verfügung steht.

So gelingen gemeinsame Mahlzeiten:

Vereinbaren Sie feste Zeiten, an denen sich alle Familienmitglieder orientieren können. Schalten Sie während der Mahlzeiten den Anrufbeantworter ein oder das Telefon auf stumm.

Beziehen Sie die Kinder in den Speiseplan ein: Was wünscht ihr euch?

Lassen Sie die Kinder beim Einkaufen, Kochen und Tischdecken helfen. Alle bleiben am Tisch sitzen, bis auch der Letzte mit dem Essen fertig ist. Gäste sind willkommen, sollten aber angemeldet werden.

Das verdirbt den Spaß am Essen:

- wenn Eltern die Mahlzeit nur nutzen, um an den Kindern herumzunörgeln,
- wenn Vater oder Mutter ständig aufstehen, weil ihnen noch etwas einfällt, was unbedingt erledigt werden muss,
- wenn das Telefon klingelt und alle sich draufstürzen,
- wenn Kinder zum Essen gezwungen werden,
- wenn die Glotze beim Essen läuft.

Das sagt die Wissenschaft über gemeinsame Familienmahlzeiten:

Teenager, die gemeinsame Mahlzeiten im Familienkreis einnehmen, rauchen, kiffen und trinken weniger. Kinder, deren Familien regelmäßig gemeinsam am Tisch sitzen, haben einen deutlich größeren Wortschatz, weniger oft Essstörungen und sie sind seltener übergewichtig.

Regine Hauch

Draußen zu spielen macht Spaß und ist gesund. Im Garten, Wald oder auf Wiesen finden Kinder Spielzeug im Überfluss: Gras, Erde, Sand, Stöcke, Steine und Wasser. Eltern und Kinder brauchen nur ein wenig Fantasie und schon steht dem Vergnügen an der frischen Luft nichts mehr im Wege.

Spiele mit Stock, Stein und mehr

Schlangenschwanzfangen

Bei diesem Fangspiel stellen sich die Kinder hintereinander auf, halten sich an der Taille oder den Schultern fest und bilden eine Schlange. Das vorderste Kind ist der Schlangenkopf, das letzte ist der Schwanz. Nun versucht der Kopf, den Schwanz zu schnappen. Hat der Schlangenkopf den Schwanz erwischt, wird eine neue Schlange gebildet.



Schwamm und Wasser

Ein tolles Spiel für warme Sommertage im Garten! Die Spieler bilden zwei Teams, die sich jeweils in einer Reihe hintereinander aufstellen. Die beiden Ersten in der Reihe bekommen je einen Schwamm, die Letzten stehen vor einem leeren Eimer. Wenn das Startsignal ertönt, tauchen die Ersten den Schwamm ins Wasser und geben den vollgesogenen nassen Schwamm von Kind zu Kind weiter bis zum Letzten in der Reihe. Der drückt ihn in dem Eimer aus und reicht ihn schnell wieder zurück. Nach einer bestimmten Zeit wird nachgeschaut: Welches Team hat das meiste Wasser im Eimer? Das Spiel macht besonders viel Spaß, wenn der nasse Schwamm über dem Kopf weitergegeben wird.



Schnitzeljagd – der Klassiker

Sie brauchen dafür Kreide oder farbige Bänder (Wolle), eine Schatztruhe, gefüllt mit Süßigkeiten oder kleinen Überraschungen, die die Kinder am Ende finden können, eventuell eine „alte Landkarte“. Besonders spannend wird die Jagd mit einem Metalldetektor (Spielwarenhandel), der blinkt und piepst, wenn er Metall aufgespürt hat. Die Schatzkiste sollte dann natürlich auch aus Metall sein, etwa eine alte Keksdose. Beginnen Sie schon zu Hause mit der Schnitzeljagd: Erzählen Sie Ihren Kindern eine spannende Geschichte, etwa von einem Räuber, der eine Schatzkiste im Wald versteckt hat. Während eines Spaziergangs markieren Sie den Weg unauffällig mit Kreide oder den farbigen Bändern. Verstecken Sie Teile der „alten Schatzkarte“ am Wegesrand, die Kiste muss dann gut verbuddelt oder unter Laub versteckt werden.



Blinde Kuh

Bestens als Spontanspiel bei Quengelattacken auf Sonntagsspaziergängen geeignet. Verbinden Sie Ihrem Kind die Augen mit einem Tuch oder

Schal und führen Sie es. Ältere Kinder können durch Ansagen gesteuert werden. Lassen Sie Ihr Kind Pflanzen, Bäume, Steine, Schneckenhäuser und, falls es mutig ist, Würmer ertasten und erschnüffeln.

Zapfenhüpfen

Die Kinder stehen im Kreis. In der Mitte des Kreises steht ein Kind mit einer etwa zwei Meter langen Schnur, an deren Ende ein Fichtenzapfen gebunden wird. Das Kind in der Mitte dreht sich mit der Zapfenschnur und schwingt diese dabei ringsherum am Boden im Kreis. Die anderen Kinder müssen über das Seil hüpfen.

Tauben verzaubern

Das ist ein wunderbares Spiel für Stadtparks. Hier wimmelt es meistens von Tauben. Jedes Kind darf sich eine Taube aussuchen und muss sie verfolgen, aber dabei so sanft und unauffällig vorgehen, dass die Taube keinen Schrecken bekommt und nicht wegfliegt. Gewonnen hat derjenige, dessen Tier am längsten am Boden herumtrippelt.

Regine Hauch

Rückenschmerzen vorbeugen:

Eltern können „rückenfreundliche“ Gewohnheiten fördern

Schwere Schulranzen, fehlende körperliche Aktivität und schlechte Körperhaltung tragen zu Rückenschmerzen bei. Die kindliche Wirbelsäule hat noch nicht ihre endgültige Form erreicht und ist deshalb anfälliger für falsche Belastungen. Eltern können Kindern und Jugendlichen helfen, auf ihre Rückengesundheit zu achten.

Keine überladenen Tornister

• Als Faustregel kann gelten, dass das Gewicht des gefüllten Tornisters nicht mehr als zehn bis zwölf Prozent des kindlichen Körpergewichts betragen sollte. Die Gegenstände darin sollten gleichmäßig verteilt sein, wobei schwere Gegenstände eher rücken- nah eingepackt werden sollten.

• Der Schulranzen muss der Größe des Kindes angepasst sein. Gepolsterte Schulter- und Beckengurte und eine gepolsterte Rückenauflage verteilen das Gewicht und schützen den Rücken vor überstehen-

den Schulmaterialien wie Linealen.

- Ranzen nicht nur über eine Schulter hängen lassen!

Rückenmuskulatur stärken, richtig sitzen und heben

Ein zu schwerer Schulranzen kann Rückenprobleme verursachen, ist aber oft nicht allein daran schuld. Häufig spielt eine zu schwache Rückenmuskulatur des Kindes aufgrund mangelnder Bewegung eine wichtige Rolle.

• Sport hilft, Muskeln aufzubauen, die für die Wirbelsäule wichtig sind. Starke Rückenmuskeln sind wichtig, um die Wirbelsäule aufrechtzuhalten.

• Ein normales Gewicht belastet die Wirbelsäule weniger.

• Richtige Sitzhaltung: Raten Sie Ihrem Kind, immer wieder auf eine gerade Sitzposition zu achten. In der Klasse sollte es sich nicht auf seinem

Platz drehen müssen, um auf die Tafel blicken zu können. Beide Füße sollten sich auf dem Boden befinden und Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Ebenso sollten die Unterarme so auf dem Tisch aufliegen, dass sie sich im 90-Grad-Winkel zu den Oberarmen positionieren können. Eine leicht schräge Arbeitsplatte fördert die Aufrichtung der Wirbelsäule.

• Nicht zu lange sitzen: Kinder sollten in der Schule und auch zu Hause bei den Hausaufgaben immer mal aufstehen und sich bewegen, um den Rücken nicht zu einseitig zu belasten. Idealerweise werden die Pausen für kleine Übungen und Dehnungen genutzt.

• Auch mal vom Handy aufschauen: Der geneigte Kopf beim Spielen mit dem Handy oder Tablet fördert eine gekrümmte Haltung und belastet vor allem Nacken und Schultern. Je länger die Haltung beibehalten wird, desto größer ist die Gefahr für Rückenschmerzen. Auch der Gebrauch eines Laptops ist wenig rückenfreundlich. Beim Arbeiten

mit einem fest installierten PC ist die Sitzhaltung meist besser.

• Richtiges Heben von Lasten: Beim Heben sollten Kinder die Gewichte mit der Bauchmuskulatur und den Beinen bewegen, ihren Körper dabei aufrecht und die Lasten möglichst nah am Körper halten.

In den späten Teenagerjahren sind Rückenschmerzen weit verbreitet

Umfragen (KiGGS) zeigen, dass Heranwachsende in Deutschland mit zunehmendem Alter mehr von Rückenschmerzen betroffen sind. So klagte jedes dritte 16-jährige Mädchen und jeder zehnte gleichaltrige Junge, in den letzten drei Monaten unter Rückenschmerzen gelitten zu haben.

Mögliche Ursachen für Rückenschmerzen

• Bewegung wirkt zwar vorbeugend gegen Rückenschmerzen, aber ein zu intensives und einseitiges Training kann zu Überbeanspruchungen mit Rückenschmerzen als Folge bei jungen

Sportlern führen. Insbesondere Balletttänzer und Turner sind anfällig.

• Skoliose (eine starke Krümmung der Wirbelsäule) ist ebenso eine mögliche Ursache für Rückenschmerzen, vor allem bei Mädchen. Bei Kindern ab vier Jahren oder später ab etwa zehn Jahren kann sich die Wirbelsäule seitlich verdrehen. Ihr Kinder- und Jugendarzt bewertet die Haltung Ihres Kindes bei den Vorsorgeuntersuchungen (U10, U11, J1 und J2), um sicherzustellen, dass Ihr Kind normal wächst.

• Bei einer Spondylolyse (Wirbelgleiten) bildet sich ein Spalt im knöchernen Wirbelbogen, meist in der unteren Wirbelsäule. Es kann dazu führen, dass sich Rückenschmerzen bei Aktivität verschlimmern.

Bei Unsicherheiten immer zum Kinder- und Jugendarzt

Nicht alle Rückenschmerzen lassen sich durch falsche Belastung erklären. Insbesondere bei Grundschulern sollte der Kinder- und Jugendarzt frühzeitig zurate gezogen werden, da in diesem Alter Rückenschmerzen noch nicht häufig sind. Wenn die Schmerzen nicht vergehen oder schlimmer werden, ist dies auch ein Grund, den Heranwachsenden untersuchen zu lassen. Das Gleiche gilt bei Rückenschmerzen mit Fieber. Hier kann sich auch eine Infektion der Harnwege dahinter verbergen. Gewichtsverlust, Schwierigkeiten beim Bewegen der Arme oder Beine, Veränderungen des Gangbilds oder der Haltung sind Alarmzeichen, die den sofortigen Besuch der Kinder- und Jugendarztpraxis erfordern.

Cornelia Steininger

Foto: © Robert Kneschke/Fotolia.com

Foto: © Dimedrol68/Fotolia.com

Foto: © Glsic_albina/Fotolia.com

Foto: © Pathdoc/Fotolia.com

Bewegung fördern

Kinder haben einen natürlichen Drang und Freude daran, sich zu bewegen. Über ihren Körper erfahren sie ihre Umwelt und sich selbst. Eltern können die Bewegungskompetenz ihrer Kinder auf vielfältige Weise fördern.

Lotta ist drei Jahre alt und backt im Sandkasten Kuchen. Bald wird sie von ihrer älteren Schwester abgelenkt, die ein Klettergerüst besteigt. Lotta beobachtet sehr aufmerksam, wie die Schwester hochklettert und sich freut, als sie oben angekommen ist. Nach einer Weile steht Lotta auf und geht zum Klettergerüst. Sie schaut auf ihre Füße, dann auf die erste Stufe des Klettergerüsts und anschließend nach oben. Lotta beginnt, sich mit ihren Händen an der Sprosse festzuhalten und den linken Fuß fest aufzusetzen. Sie zieht sich dicht heran und stellt ihren rechten Fuß neben den linken. Sie freut sich. Ihre Schwester winkt von oben zu ihr herunter. Lotta winkt mit der freien Hand zurück, dann klettert sie Stufe um Stufe weiter. Oben angekommen lacht sie ausgelassen.

Glückliche Lotta: Beim Klettern hat sie gerade jede Menge Neues erfahren. Sie hat gelernt, Angst zu überwinden und mit Höhen umzugehen, Vertrauen in sich selbst zu haben und sich als handlungskompetent zu erfahren. Sie hat ihre allgemeine Fitness trainiert, Auge-Hand-Fuß-Koordination

und Konzentration geübt. Mit dem einfachen Klettern hat sie ihre Bewegungs- und Risikokompetenz erweitert.

Bewegung für ein gesundes Leben

In, durch und mit Bewegung fördern Kinder ihre körperlichen und seelischen Gesundheitsressourcen. Sie trainieren Kraft und Ausdauer, Koordination und Haltungsschulung sowie allgemeine Fitness. Zudem stärkt Bewegung die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf- und Immunsystems. Durch Bewegung entwickeln Kinder Ressourcen und Kompetenzen, die notwendig sind, um selbsttätig und eigenverantwortlich ihre Belange vertreten zu können und um ein positives Selbstkonzept zu entwickeln.

So fördern Sie die Bewegungskompetenz Ihres Kindes

Wichtiger als jeder Sportkurs und jede Therapie ist das ganz normale Handeln in der Familie. Schaffen Sie möglichst viele Situationen, in denen Ihr Kind seine Motorik schulen kann, in denen es kompetent, sicher und selbstbewusst im Alltag handeln kann. Alltagsbetätigungen wie einkaufen, Gemüse schnibbeln, kochen, den Tisch decken, abdecken, spülen und abtrocknen sind eine Schatzkiste für die Förderung der motorischen, sensorischen, sprachlichen und intellektuellen Entwicklung Ihres Kindes. Lassen Sie also Ihr Kind gemäß Entwicklungsstand im Haushalt helfen.

Kinder haben einen hohen Bewegungsdrang und viele kreative Ideen, wie sie ihren Körper erleben, spüren und ausprobieren möchten. Im Kinderzimmer können zum Beispiel aus Tischen, Kartons und Matratzen spontan Kletterlandschaften entstehen. Wenn der Spielplatz vor der Haustür zu öde ist, lohnt sich oft ein Fußweg in den nächsten Park oder zum nächsten Spielplatz oder auch in den Wald. Hier finden Kinder unendlich viele Möglichkeiten, ihren Körper als Erkundungsorgan einzusetzen, weiche, harte, kratzige, glatte, kalte, warme, kleine oder große Materialien kennenzulernen und sie im Spiel gezielt und kompetent einzusetzen, zu balancieren, zu klettern und zu laufen und dabei zu lernen, die eigenen Kräfte richtig einzuschätzen und einzusetzen. Wenn sie gelegentlich fallen oder stolpern, ist dies nicht schlimm, sondern – im Gegenteil – ein Schritt zu mehr Risikokompetenz.

Eltern müssen keine Animatoren sein, sondern zeigen, dass sie selbst Freude an einem aktiven Alltag haben. Lassen Sie Ihr Kind teilnehmen an Ihren ganz persönlichen Lieblingsbeschäftigungen. Lieblingsbeschäftigungen müssen nicht unbedingt pädagogisch wertvoll sein. Ihr Kind sollte nur spüren, dass sie Ihnen Spaß machen. Gemeinsam können Sie beim Basteln oder Kochen, Wandern oder Fahrradfahren die Welt erleben und zugleich eine Wir-Sphäre schaffen, in der sich Ihr Kind sicher und geborgen fühlt.

Regine Hauch

Draußen mehr erleben!

Der Schulwander-Wettbewerb des Deutschen Wanderverbandes geht in eine neue Runde. Unter dem Motto „Draußen mehr erleben!“ startet der Wettbewerb bundesweit am 1. Mai.

Gemeinsam draußen unterwegs sein, Naturphänomene entdecken, Tiere beobachten, Abenteuer bestehen und Herausforderungen meistern. Schulklassen aller Altersstufen und Schularten sowie außerschulische Kinder- und Jugendgruppen können am Wettbewerb teilnehmen. Er soll Lehrkräfte und Gruppenleiter dazu motivieren, gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen altersgemäße Wandertage zu gestalten, die Wandern, Lernen und Naturerlebnis verbinden. Es winken attraktive Preise wie Zuschüsse für zwei Klassenfahrten, ein Entdecker-Rucksack und Sachpreise vom KOSMOS-Verlag. Dazu wird ein Sonderpreis für außerschulische Kinder- und Jugendgruppen vergeben.

Die Wettbewerbs-Wanderungen müssen zwischen dem 1. Mai und dem 31. Juli 2017 stattfinden. Einsendeschluss für die Dokumentationen der jeweiligen Wanderungen ist der 31. Juli 2017. Bis dahin können die Wettbewerbsteilnehmerinnen und -teilnehmer ihre Texte und Bilder auf www.schulwandern.de hochladen. Den Zugangscode gibt es bei der Anmeldung.

Mehr Infos: www.schulwandern.de



Groß werden ohne Fleisch – vegan oder vegetarisch für Kleinkinder

Valerie isst kein Fleisch, weil sonst ein Tier sterben muss. Sie trinkt keine Kuhmilch, weil Kuhmilch den Kälbchen gehört. Und sie isst keine Eier, denn Eier gehören den Hühnern. Valerie weiß das alles von ihrer Mutter. Die ganze Familie verzichtet auf Fleisch. Käse, Butter oder Joghurt sucht man auf ihrem Speiseplan genauso vergeblich wie Wurst und Honig, denn für jedes dieser Produkte müssen Tiere leiden oder sogar sterben. Deshalb leben sie schon seit vielen Jahren vegan – so wie immer mehr Familien in Deutschland. Sie sagen, dass vegane Ernährung besser für die Umwelt und besser für die eigene Gesundheit und die ihrer Kinder sei. Doch stimmt das? Oder gefährden Eltern mit veganer oder vegetarischer Ernährung ihre Kinder?



Bei einer vegetarischen Ernährung Abwechslung bieten und Lebensmittel klug kombinieren

Eine ovo-lakto-vegetarische Ernährung, also wenn das Essen neben Gemüse und Obst auch Eier, Milch und Milchprodukte enthält, schadet Kindern nicht, wenn sie ausgewogen und abwechslungsreich ist. Fleisch und Fisch sollten dann aber durch andere Lebensmittel, zum Beispiel Eier, Hülsenfrüchte, fettarme Milchprodukte, Vollkorngetreideprodukte oder gemahlene Nüsse ersetzt werden. So bekommen die Kinder ausreichend Eisen, Eiweiß, Zink, Calcium, Vitamin B12, Vitamin D sowie langkettige Omega-3-Fettsäuren. Bei der Auswahl der richtigen Lebensmittel hilft die

aid-Ernährungspyramide (www.aid-ernaehrungspyramide.de).

Vegane Ernährung ist für Kinder ungeeignet

Von einer rein veganen Ernährung für Säuglinge und Kinder raten Kinder- und Jugendärzte ab. Denn einige wichtige Nährstoffe aus tierischen Lebensmitteln, etwa Vitamin B12, aber auch Eiweiß, langkettige Omega-3-Fettsäuren, Calcium, Eisen, Jod, Zink, Selen und die Vitamine D und B2 sind nur schwer zu ersetzen. Das kann zu einem Mangel und später sogar zu schweren und irreparablen Hirn- und Knochenschäden beim Kind führen. Eine vegane Ernährung ist für Kleinkinder ungeeignet, denn die Gefahr für einen Nährstoffmangel ist groß.

Regine Hauch



Eltern für gesundes Kita- und Schulessen



Zu viel Fleisch, zu wenig Obst und Gemüse, viel Vorgekochtes, Aufgewärmtes und Convenience-Food: In deutschen Kitas und Schulen kommt oft nicht besonders Gesundes auf den Tisch. Dabei ist eine ausgewogene Ernährung wichtig für die Entwicklung, die Gesundheit und den Lernerfolg von Kindern.

Eltern machen Dampf

Sie wollen mithelfen, dass die Verpflegung in der Kita/Schule Ihres Kindes besser wird? Die Kampagne „Macht Dampf! – Für gutes Essen in Kita und Schule“ des Bundesernährungsministeriums hilft dabei. Unter „Macht Dampf!“ können Sie anhand von sieben Fragen feststellen, ob das Essensangebot in der Kita/Schule Ihres Kindes dem Qualitätsstandard der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) entspricht.

Auf dem Webportal www.macht-dampf.de erhalten Sie außerdem Informationen, Tipps und konkrete Handlungshilfen wie zum Beispiel:

- Erläuterungen zum DGE-Qualitätsstandard
- Informationen zu den Akteuren rund um das Kita- und Schulessen
- Tipps zur Gründung einer Mensa-AG
- Musteranschreiben
- die Möglichkeit, Fragen an Ernährungsexperten zu stellen
- Qualitätschecks für Speisepläne
- Beispiele für eine gelungene Verpflegung an Kitas und Schulen
- Rezepte für gesunde Pausenbrote und Snacks

Regine Hauch

Fotos: © Oksana Kuzmina/Fotolia.com

Foto: © Andrey Kuzmin/Fotolia.com

Zahnen

Gestern war es so weit: Nino, das jüngste Mitglied unserer Familie, hat seinen ersten Zahn bekommen. Na ja, das ist jetzt ein bisschen übertrieben. **Fakt ist:** Wenn man Nino den Finger in den Mund steckt, spürt man eine winzige harte Stelle im Unterkiefer. Und ein kleines weißes Pünktchen ist auch zu sehen, die ganze Familie ist aus dem Häuschen, fordert Fotos von dem kleinen Zacken und stündlich Breaking News. Die am häufigsten gestellte Frage in unserer Familien-WhatsApp-Gruppe lautet seit gestern: „Leidet er sehr?“ Ganz viele Lebewesen bekommen Zähne, aber nur bei Menschen führt das Zahnen offenbar auch zu Komplikationen. Im Verwandten- und Freundeskreis hört man dramatische und immer wieder aufs Neue erschütternde Berichte über zahnende Kinder.



Zahnen bedeutet nicht nur, dass sich irgendwann ab dem fünften Monat ein kleiner weißer Zacken im rosa Babykiefer zeigt und dann nach und nach die ersten Milchzähne kommen. Nein, der ganze Körper zahlt und die Seele auch. Das Kind sabbert, es weint, es bekommt Infekte, es schläft weder ein noch durch und brüllt, wenn die Oma es auf den Arm nehmen will. Und so ähnlich wie die werdenden Väter, die angeblich mit ihren Frauen

schwanger sind, d. h. an Gewicht zulegen, so zahnen auch Eltern und Großeltern mit dem Nachwuchs. Nicht dass sie neue Zähne bekämen, das Zahnen der Kinder verursacht bei den Erwachsenen eher tiefe Augenringe und leichte bis mittelschwere Erschöpfungsdepressionen. Zum Glück müssen die Betroffenen ihre Symptome nicht lange erklären. „Der/Die Kleine zahlt“ reicht als Erklärung aus. Freunde und Verwandte, aber auch Hebammen und Ärzte nicken wissend mit dem Kopf. Klar, kann ja gar nicht anders sein: Zahnen verursacht ganz schön viele Probleme. Für die Pharmaindustrie ist das Zahnen ein Geschenk der Natur. Ihr Geschäft durch den Verkauf von Mundtherapeutika wegen Zahnungsproblemen blüht. Besonders freuen sich die Hersteller homöopathischer Globuli. Sie verdienen Geld, indem sie etwas völlig Unwirksames herstellen, mit dem ein nicht existierendes Leiden behandelt wird.

Die Folgen des Zahnens bei Säuglingen interessieren aber auch die Wissenschaft. Amerikanische Forscher haben sich jetzt dem Thema in einer großen Studie gewidmet. Dazu haben sie 1179 kleine Studien zum Zahnen ausgewertet. Ergebnis: Viele der kleinen Studien sind schlichtweg unwissenschaftlich, und insgesamt ist auch bei den besseren Studien nichts Neues rausgekommen – na so was! Der Mangel an neuen Erkenntnissen wird wahrscheinlich nun Ansporn für Wissenschaftler sein, das Thema Zahnen auch in den nächsten Jahren intensiv zu beackern.

Bis zur nächsten großen Zahnstudie wird Nino die ersten Milchzähne schon wieder verloren und neue Zähne bekommen haben. Übrigens, der kleine Zacken ist heute schon etwas sichtbarer. Und gleich nebenan kommt schon der nächste. Das eigentliche Wunder ist aber: Nino bekommt einfach Zähne. Das Drama fällt für heute aus.

Regine Hauch

Foto: © Altanaka/Fotolia.com

Foto: © Ramona Heim/Fotolia.com

Foto: © Amixstudio/Fotolia.com



Wir sind da, wo Eltern auf Nummer sicher gehen wollen

Wir sind da – mit starken Leistungen, Services und Gesundheitsangeboten für alle. Darauf vertrauen schon mehr als 25 Millionen Versicherte.

Gesundheit in besten Händen

aok.de