

KINDER PRAXIS

Zum
Mitnehmen
für Sie

Rheuma-Kids: Sport hilft



Kuhmilch füttern

Wichtiger Kalziumlieferant
im ersten Lebensjahr



Theater auf Rezept

Gutschein-Verteilung bei
Vorsorgeuntersuchungen



Richtige Hautpflege

Tipps für einen pfirsich-
weichen Baby-Po

Die ersten 1000 Tage



Für einen guten Start ins Leben

Die ersten 1000 Tage sind entscheidend fürs ganze Leben

In den ersten 1000 Tagen – also vom Beginn der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter – ist eine ausgewogene Ernährung für die gesunde Entwicklung eines Babys entscheidend. Für Babys ist Stillen die optimale Ernährung.

Das wusste schon der Apotheker Heinrich Nestlé und sorgte sich um jene Babys, die nicht gestillt werden konnten. Damit auch sie gesund gedeihen konnten, erfand er das Nestlé Kindermehl und legte damit den Grundstein für alle späteren Säuglingsmilchnahrungen.



145 Jahre Nestlé Forschung, Erfahrung und Qualität

Auch heute noch dreht sich in den Nestlé Forschungszentren alles um das gesunde Wachstum von Babys und Kleinkindern. Insbesondere der Nährstoff Eiweiß trägt als Bausteinlieferant für Muskeln in hohem Maße zur Entwicklung und zum Wachstum eines Babys bei. Damit dieses Wachstum optimal verläuft, muss das Eiweiß in der Säuglingsmilch von ausgezeichneter Qualität und bedarfsgerecht dosiert sein. Darüber sind sich heute Ernährungsexperten aus aller Welt einig.

Wichtiger Hinweis: Stillen ist für Ihr Baby die beste Ernährungsform und verhilft zugleich zu einem guten Schutz gegen Krankheiten. Häufiges Anlegen ist der beste Weg, den Milchfluss anzuregen. Lassen Sie sich von Ihrer Klinik oder Ihrem Kinderarzt beraten. Eine ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft und nach der Entbindung begünstigt das Stillen. Die Entscheidung, nicht zu stillen, ist nur schwer rückgängig zu machen. Wenn Sie Säuglingsnahrung zufüttern, kann dies den Stillerfolg beeinträchtigen. Eine unsachgemäße Zubereitung von Säuglingsmilchnahrung, eine Verwendung von nicht als Säuglingsanfangsnahrung geeigneten Lebensmitteln oder eine unangemessene Ernährungsmethode können zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. Bitte beachten Sie deshalb sorgfältig die Hinweise und Zubereitungsanleitungen auf den Packungen.

Entdecken Sie die bunte Welt von babyservice.de!

Wertvolles Expertenwissen, viele praktische Tipps fürs Stillen sowie weitere Infos und Services finden Sie auf babyservice.de – von A wie Anzeichen der Schwangerschaft bis Z wie Zwillinge.

Jetzt unter babyservice.de registrieren und profitieren:

- ✓ Gratis-Willkommenspaket mit Produktproben
- ✓ Attraktive Gewinnspiele
- ✓ Preisvorteile
- ✓ Expertentipps



Möchten Sie mehr wissen?

☎ 0800-2 344 944
Mo-Fr 8-18 Uhr, gebührenfrei

babyservice.de · babyservice.at

Seite an Seite:
facebook.de/babyservice



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

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

Liebe Eltern,

die UN-Kinderrechtskonvention wird in diesem Jahr 25 Jahre alt. In Artikel 3 heißt es: „Bei allen Maßnahmen, die Kinder betreffen, gleichviel ob sie von öffentlichen oder privaten Einrichtungen der sozialen Fürsorge, Gerichten, Verwaltungsbehörden oder Gesetzgebungsorganen getroffen werden, ist das Wohl des Kindes ein Gesichtspunkt, der vorrangig zu berücksichtigen ist.“ Und in Artikel 24: „Die Vertragsstaaten erkennen das Recht des Kindes auf das erreichbare Höchstmaß an Gesundheit an ...“

Da bleibt auch in Deutschland noch viel zu tun! Melden Sie sich als Eltern zu Wort und treten Sie für das Wohl Ihrer Kinder ein! Die

Politik hat immer noch vorwiegend das Wohl von Erwachsenen im Blick. Kinder, besonders Kinder aus bildungsfernen und/oder armen Familien und Kinder aus Familien mit bestimmtem Migrationshintergrund, sind in unserer Gesellschaft benachteiligt. Bitte achten Sie auch auf unsere Aktivitäten und Informationen unter www.kinderaerzte-im-netz.de.

Herzlichst
Ihr

Dr. Wolfram Hartmann

Impressum

KinderPraxis

Ratgeber der Kinder- und Jugendärzte

Schirmherrschaft: H. Laumann, MdB, Patientenbeauftragter der Bundesregierung

Herausgeber: Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. · Mielenforster Str. 2 · 51069 Köln

Chefredaktion: Dr. Sylvia Schuster, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin (V. i. S. d. P.)

Redaktion: Christel Schierbaum, Regine Hauch, Monika Traute

Konzeption: KB&B - The Kids Group GmbH & Co. KG

Layout: Franziska Caroline Thümler

Titelfoto: © pressmaster/Fotolia.com

Anzeigenleitung: Kristina Sammann, Telefon: 040 7679450-0

E-Mail: kristina.sammann@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.kundb.de

© 2014. 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

Rheuma-Kids: Sport hilft..... 4

Medizin-News

Warum und in welcher Form braucht mein Kind zusätzlich Vitamin K?..... 7

Kuhmilch schon im ersten Lebensjahr füttern? 7

Vorsicht, heiß! 7

Gesundheit

Die ersten 1000 Tage entscheiden..... 8

Lernen & Fördern

Kinderspielzeug: Kreativität fördern und für die Zukunft lernen..... 10

MINI Spezial

Spiel & Spaß für Kinder ab vier..... 11

Gesundheit

Hirnhautentzündung: Teenies nachimpfen? 16

Lernen & Fördern

Theater auf Rezept 17

Gesundheit

Pferde begleiten Kinder durch schwere Zeiten 18

Raus aus dem Sessel..... 18

Lernen & Fördern

„Dankbarkeit spürbar“ 19

Gesundheit

Pflege rund um den Baby-Po 20

Lernen & Erziehen

Falsche Freunde? 22

Zu guter Letzt

Das Blaue vom Himmel 23



Rheuma-Kids: Sport hilft

Kindern mit Rheuma kann heute viel besser geholfen werden als noch vor zehn Jahren. Medikamente und Sport helfen dabei.

Was ist eigentlich Rheuma?

Unter Rheuma versteht man im engeren Sinn „entzündliches Rheuma“, eine Gruppe von Erkrankungen, die meist in der ersten Lebenshälfte, also auch bei Kindern und Jugendlichen, beginnen. Das körpereigene Immunsystem richtet sich gegen Strukturen des eigenen Körpers (Autoimmunerkrankung). Es kommt zu Entzündungen. Diese können sich fast überall im Körper abspielen, bei Kindern und Jugendlichen hauptsächlich in den Gelenken, aber auch in den inneren Organen, in den Augen, der Haut oder im Bereich der Blutgefäße. Die Ursachen der chronischen Entzündungsprozesse sind noch weitgehend unbekannt.

In Deutschland leben etwa 20.000 Kinder und Jugendliche mit Gelenkrheuma, und pro Jahr erkranken etwa 1.000 Kinder erstmals daran. Für die Langzeitprognose ist besonders wichtig, dass das jugendliche Rheuma rasch erkannt wird und die Kinder entsprechend schnell einer kompetenten Behandlung zugeführt werden.

Wie erkennt man Kinderrheuma?

Es ist nicht immer einfach, Rheuma bei Kindern und Jugendlichen festzustellen. Bei unklaren und länger als sechs Wochen dauernden Gelenkbeschwerden sollten die Eltern ihr Kind auf jeden Fall zur Abklärung bei einem erfahrenen Kinderrheumatologen/ einer erfahrenen Kinderrheumatologin vorstellen. Als deutlichstes Krankheitszeichen tritt bei den meisten Rheumaformen eine Arthritis auf. Arthritis bedeutet Gelenkentzündung. **Das Gelenk schwillt an, ist meist auch überwärmt, es schmerzt, und das Kind kann es nicht mehr richtig bewegen.** Es hinkt oder entwickelt Probleme beim Greifen, Essen, Anziehen oder Schreiben. Manchmal nimmt es eine Schonhaltung ein, die erst auf den zweiten Blick zu erkennen ist.

Was gehört zur medizinischen Behandlung?

Die Behandlung richtet sich immer danach, wie schwer die Entzündung ist und wie viele Gelenke betroffen sind. Jedes Kind, jeder Jugendliche sollte eine individuelle Therapie bekommen, die seine Entzündungen und Schmerzen bekämpft, die Grundkrankheit möglichst abkürzt beziehungsweise beendet und bleibende Gelenkschäden verhindert.

Bausteine der Therapie sind Medikamente, die die Entzündungen und Schmerzen bekämpfen und verhindern. Ebenso wichtig ist regelmäßige Krankengymnastik. Sie verbessert die Gelenkigkeit, lindert Schmerzen, löst Muskelverspannungen, kräftigt die Muskulatur und vermeidet Fehlstellungen. Springen, Hüpfen und Laufen, aber auch Fersensitz oder Hocke sollten betroffene Kinder vermeiden. Sie belasten die Gelenke.

Lokale Kälte- und Wärmebehandlung

helfen ebenfalls. Wie sie anzuwenden sind, erklärt der Kinder- und Jugendarzt.

Mithilfe von Ergotherapie lernen die Patienten, alltägliche Aktivitäten gelenkschonend auszuführen.



Fotos: © Christian Schwier, Dan Race/Fotolia.com



Sport

Viele Eltern, aber auch Sportlehrer und Trainer haben Bedenken, wenn Rheuma-Kids Sport treiben. **Dabei ist sportliche Betätigung sogar sehr nützlich. Vorausgesetzt, dass die Entzündungen und Schwellungen an den Gelenken zurückgegangen sind und das Kind keine Schmerzen mehr hat.**

Und was kann man dagegen tun?

Eine frühzeitige Diagnose ist bei Rheuma wichtig: Je früher die Krankheit erkannt und behandelt wird, desto größer sind die Chancen auf gute Behandlungsergebnisse – desto geringer ist die Gefahr bleibender Schäden.

Bei konsequenter Therapie kann bei fast der Hälfte aller Kinder und Jugendlichen die Krankheit innerhalb von fünf bis zehn Jahren zur Ruhe gebracht werden.

Welcher Sport tut gut?

Für Rheuma-Kids bestens geeignet sind Schwimmen und Radfahren. Denn hierbei werden die Gelenke relativ wenig beansprucht.

Aber auch auf Fußball, Handball oder Fechten müssen Rheuma-Kinder nicht zwangsläufig verzichten. Wichtig ist aber, dass sie gemeinsam mit ihrem Kinder- und Jugendarzt oder Kinderrheumatologen besprechen, was sie machen wollen. Dann können sie ausprobieren, ob es mit ihrer Lieblingssportart klappt. **Solange nichts schmerzt, ist jeder Sport erlaubt und sogar erwünscht. Denn er hilft, dass die Beweglichkeit der Gelenke erhalten bleibt.** Außerdem tut er dem Selbstbewusstsein der jungen Patienten gut.

Regine Hauch



BUCH-TIPP



Anna erzählt vom Rheuma
Sabine Mix und Steffi Stork
Die achtjährige Anna erzählt in dem sehr schön illustrierten Kinderbuch von ihrer rheumatischen Erkrankung und wie sie sie mithilfe der Ergotherapie meistert.
Schulz-Kirchner-Verlag, 2006,
Preis: 5,00 Euro,
ISBN: 978-3-824-80352-1

Fotos: © shock, stockphoto-graf/Fotolia.com

Fotos: © st-fotograf, S.Kobold, by-studio, Manelli/Fotolia.com

Nachgefragt

Warum und in welcher Form braucht mein Kind zusätzlich Vitamin K?

Vitamin K nimmt eine Schlüsselfunktion bei der Bildung von Prothrombin und anderen Blutgerinnungsfaktoren ein. Bei einem Mangel kann es zu Hirn-, Haut- und Darmblutungen kommen. Da Neugeborene noch keinen ausreichenden Vitamin-K-Speicher besitzen, sind sie auf eine schnelle Vitamin-K-Zufuhr nach der Geburt angewiesen. Die von der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) empfohlene Vitamin-K-Prophylaxe dient der Prävention von Vitamin-K-Mangel-Blutungen bei Säuglingen. Sie reduziert das Blutungsrisiko deutlich. Jeder Säugling braucht deshalb zusätzlich Vitamin K. Doch in welcher Form und Menge sollte Vitamin K dem Neugeborenen verabreicht werden?

Empfohlen wird die Verabreichung von dreimal zwei Milligramm Vitamin K in Form von Tropfen. **Dabei bekommen die Babys die erste Gabe unmittelbar nach der Geburt im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung U1.** Am vierten bis siebten Lebensstag und in der dritten bis sechsten Lebenswoche, und zwar immer bei den Vorsorgeuntersuchungen U2 und U3, werden dem Säugling die beiden weiteren Gaben von je zwei Milligramm Vitamin K in den Mund geträufelt.

Regine Hauch

Mehr Infos unter:
www.gesundinsleben.de/fuer-fachkraefte/nachgefragt



Kuhmilch schon im ersten Lebensjahr füttern?

Zwischen dem fünften und siebten Lebensmonat bekommen Babys **neben Milch auch ihren ersten Brei.**

Viele Mütter fragen sich, ob ihr Baby dann auch schon Kuhmilch bekommen darf. „Ja, sie ist sogar wichtig als Kalziumlieferant für die Knochenentwicklung“, sagt Maria Flothkötter, Projektleiterin des Netzwerks Gesund ins Leben. „Babys bekommen sie als Zutat in dem als zweiten Brei eingeführten Milch-Getreide-Brei. Auch für allergiegefährdete Babys wird der Milch-Getreide-Brei mit etwa 200 Millilitern Vollmilch zubereitet und einmal am Tag gefüttert. Denn aus Sorge vor Allergien den Brei ohne Kuhmilch anzurühren zeigt nach heutigem Stand der Allergieforschung keine Vorteile.“

Regine Hauch

Weitere wichtige Tipps rund um die Ernährung im ersten Lebensjahr bietet das Netzwerk Gesund ins Leben, eine IN FORM-Initiative des Bundesernährungsministeriums unter:
www.gesundinsleben.de/fuer-familien/erstes-lebensjahr/zeit-fuer-breikost/#c759



Vorsicht, heiß!

Kinder sollten den Umgang mit Feuer **frühzeitig lernen.**

Kerzen, Backofentüren, Kaminofenscheiben und heiße Flüssigkeiten sind brandgefährlich für Kinder. „Die Gefahr, die von Feuer und von heißen Gegenständen und Flächen ausgeht, können kleine Kinder noch nicht erkennen und einschätzen“, sagt Adelheid Gottwald, Vorsitzende von Paulinchen – Initiative für brandverletzte Kinder e.V. „Heiße Flächen und Flüssigkeiten sollten für kleine Kinder unerreichbar sein.“ Gleichzeitig ist es aber auch wichtig, dass Eltern ihre Kinder frühzeitig darin schulen, wie sie Brände und Verbrennungen vermeiden können. Dazu sollten sie ihren Kindern die Gefahren im häuslichen Umfeld zeigen und erklären, was „heiß“ bedeutet. Kita-Kinder können unter Aufsicht lernen, wie sie ein Streichholz richtig anzünden und wieder löschen.

Brandverletzungen

Jedes Jahr werden allein in Deutschland mehr als 30.000 Kinder und Jugendliche mit thermischen Verletzungen ärztlich versorgt. Davon haben ca. 6.000 Kinder so schwere Verbrennungen oder Verbrühungen erlitten, dass sie stationär behandelt werden müssen. Kinder unter fünf Jahren verbrennen sich besonders häufig. Vier von fünf jungen Brandopfern sind unter fünf.

Regine Hauch

Paulinchen – Initiative für brandverletzte Kinder e.V. Paulinchen e.V. berät und begleitet Familien mit brandverletzten Kindern in jeder Phase nach dem Unfall. Ein großes Kompetenznetzwerk steht zur Verfügung, sodass keine Frage rund um Brandverletzungen im Kindesalter offenbleibt.

Paulinchen e.V.
Adelheid Gottwald
Segeberger Chaussee 35
22850 Norderstedt

Tel.: 02102 135739
www.paulinchen.de





Das Baby gesund ernähren und **späteres Übergewicht vermeiden**.

Die ersten 1000 Tage entscheiden

Gleich nach der Geburt legen Mütter ihr Kind zum ersten Mal an die Brust. Damit beginnt die Stillzeit. Kaum etwas spielt in den nächsten Wochen und Monaten des Babys eine so große Rolle wie das Stillen. Es festigt das Band zwischen Mutter und Kind, und es sorgt dafür, dass das Kind gedeiht und wächst.

Was Sie als Mutter vielleicht noch nicht wussten: Die Ernährung in

den ersten Wochen und Monaten beeinflusst das gesamte weitere Leben Ihres Kindes. Sie kann eine gute Grundlage für lebenslange Gesundheit sein und sich günstig oder auch ungünstig auf die mögliche Entwicklung späterer Erkrankungen auswirken. Wenn Sie Ihr Kind stillen können, ist grundsätzlich alles ganz einfach: Ihr Baby startet perfekt ernährt und geschützt ins Leben. Muttermilch ist ideal auf die Bedürfnisse von Säuglingen

Eiweiß: Weniger ist mehr

In den letzten Jahren haben Forscher vor allem die Rolle der Proteine oder Eiweiße in der Säuglingsnahrung immer besser verstanden. Sie haben erkannt, dass zu viel Eiweiß schädlich für den jungen Organismus ist. Es belastet die noch unreifen Nieren. Durch zu viel Eiweiß werden zudem bestimmte Wachstumsfaktoren angeregt, die das Körperwachstum und den Aufbau von Fettzellen steigern. Der Stoffwech-

sel wird so „programmiert“, dass der Körper in späteren Jahren eher dazu neigt, Fett zu speichern. Es wird schwieriger, das Gewicht zu halten, das Adipositasrisiko steigt.

sel wird so „programmiert“, dass der Körper in späteren Jahren eher dazu neigt, Fett zu speichern. Es wird schwieriger, das Gewicht zu halten, das Adipositasrisiko steigt.

Ist jede Säuglingsmilch gleich?

Um zu vermeiden, dass schon kleine Babys Fettzellen anlegen, die dann im späteren Leben zu Übergewicht führen, sollten Sie darauf achten, Ihrem Kind eine Säuglingsnahrung zu geben, deren Eiweißgehalt dem Eiweißgehalt der Muttermilch möglichst nahe kommt. Muttermilch enthält in den ersten Monaten nach der Geburt zwischen 1,5 und 1,8 g Protein je 100 kcal.

Von Hersteller zu Hersteller gibt es Unterschiede, die gering aussehen, aber eine große Wirkung haben. Ein Blick auf die Nährstofftabelle der Packungen und ein Vergleich des Proteingehalts lohnen sich: Weniger ist mehr. Und weniger ist besser: Die modernen Säuglingsnahrungen, deren Proteingehalt mit 1,8 g/100 kcal (1,2 g/100 ml) dem der Muttermilch am ähnlichsten sind, enthalten auch das hochwertigere Eiweiß.

Regine Hauch

Fotos: © Svetlana Fedoseeva, Oksana Kuzmina, piesfive/Fotolia.com



Stillen schützt

- **Jeder zusätzliche Stillmonat senkt das Risiko** für Adipositas.
- **Wenn Sie Ihr Kind nicht stillen:** Eine ähnlich präventive Wirkung hat eine Säuglingsmilch mit besonders niedrigem Eiweißgehalt und hoher Eiweißqualität. Der Eiweißgehalt sollte an die Muttermilch angepasst sein und möglichst nahe an 1,8 g Protein/100 kcal bzw. 1,2 g Protein/100 ml liegen.
- **Wann und wie Sie Ihr Kind abstillen, entscheiden Sie selbst.** Wenn Sie Fragen dazu haben, lassen Sie sich von Ihrem Kinder- und Jugendarzt beraten.

Zahlen und Fakten zur neuen Volkskrankheit

- In Europa sind ca. 14 Millionen Kinder übergewichtig, davon etwa drei Millionen stark übergewichtig (adipös).
- Übergewichtige und adipöse Kinder haben ein **erhöhtes Risiko, adipöse Erwachsene zu werden.**



1984 **Lansinoh** 2014
30 JAHRE

2in1 Elektrische Milchpumpe

Ideal für ein- oder beidseitiges Abpumpen



- **Zwei-Phasen-Technologie:** Einfacher Wechsel zwischen Stimulations- und Abpumpphase
- **Aus 3 Pumpmodi wählen –** Saugstärke individuell regulieren
- **Sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis**

Lansinoh® NaturalWave™

Sauger und Weithalsflaschen

Der NaturalWave™ Sauger ermöglicht dem Baby, sein an der Brust erlerntes Saugmuster beizubehalten.



www.lansinoh.de

SPIELE MAX
BABY + SPIELZEUG-PARADIS

baby-direkt
Ihr Baby-Fachmarkt

windeln.de
alles für mein Baby

babywalz

BABY-MART
Klick, Kack, Glück



Kinderspielzeug: Kreativität fördern und für die Zukunft lernen

Gutes Spielzeug kitzelt die Kreativität. Je mehr Möglichkeiten Ihr Kind hat, zu planen, zu bauen, zu spielen, mit den eigenen Händen zu bearbeiten und zu verändern, desto länger beschäftigt es sich mit seinem Spielzeug.

Gutes Spielzeug ist altersgerecht

Von null bis sechs entwickelt sich Ihr Kind im Rekordtempo. Jeder neue Entwicklungsschritt erfordert neues altersgerechtes Spielzeug, das Ihr Kind fesselt und ihm Herausforderungen bietet, die es allein und ohne Überforderung meistern kann.

Ab 6 Monaten

Das Baby kann jetzt greifen. Alles, was es erwischt, wird in den Mund gesteckt – auch die eigenen Hände und Füße. Spielsachen zum Greifen sind nun genau das Richtige: ein Stoffball, Würfel oder eine Rassel. Denn Babys lieben jetzt auch lustige Geräusche. Nicht zu viel anbieten, ein Spielzeug reicht aus.

Wichtig: Babyspielzeug muss so groß sein, dass Ihr Kind es nicht voll-

Beim Spielen entwickeln Kinder Fantasie, Fingerfertigkeit und Intellekt. Vorausgesetzt, das Spielzeug ist altersgerecht und sicher.

ständig in den Mund nehmen kann, sonst besteht Erstickungsgefahr. Es darf keine scharfen Kanten und Spitzen haben, muss unzerbrechlich sein und aus ungiftigen Materialien und Farben.

Ab 1 Jahr

Mit zwölf Monaten haben Kinder Spaß am Formensortieren, Bauklötzen und an Steckspielen – und im Sommer an Schaufel und Eimer für den Sandkasten. Sobald Ihr Kind laufen kann, bereitet ihm Spielzeug zum Hinterherziehen und Schieben Freude.

Ab 2 Jahren

Jetzt beginnt Ihr Kind, Ihnen nachzueifern. Es bekocht seine Kuscheltiere und Puppen, es hämmert gern auf Brettern herum oder lässt seinen Schaufelbagger Sand durch den Garten transportieren.

Ab 3 Jahren

Dreijährige toben sich gern draußen aus, sie klettern oder sausen mit ihrem Dreirad oder Laufrad herum. In der Wohnung spielen sie gern Rollenspiele, bauen sich mit bunten Klötzen

Spielwelten und spielen nach, was sie in der Welt der Großen erleben.

Ab 4 Jahren

... spielen Kinder gern Gesellschafts- und Kartenspiele wie „Memory“ oder „Schwarzer Peter“. Ebenfalls beliebt: Puppenhäuser und Ritterburgen.

Ab 5 Jahren

Kinder im Vorschulalter haben einen unersättlichen Wissensdurst. Sie fragen ihre Eltern Löcher in den Bauch: Wie balanciert ein Vogel auf seinem Ast, und wie kriegen Astronauten Luft? Bilderbücher zum Vorlesen können die Welt einfach und kindgerecht erklären. Flugzeuge, Eisenbahnen und kleine Häuser lassen sich mit Bausteinen, Papier und Pappe nachbauen.

Gutes Plastik, schlechtes Plastik

Plastikspielzeug ist schön bunt, Kinder lieben es. Viele Eltern lehnen es ab, denn immer wieder tauchen Nachrichten über Schadstoffe und andere Gefahren auf. Auch bei Holzspielzeug fanden Tester immer wieder gefährliche Farben und Lackierungen.

Immer der Nase nach

Schnuppern Sie vor dem Kauf an dem Spielzeug. Schlechtes Plastik riecht unangenehm nach Lösungs- oder Reinigungsmitteln. Lassen Sie es im Regal.

Der Streicheltest

Hochwertiger und gut verarbeiteter Kunststoff ist aus einem Guss gefertigt, hat keine scharfen Ecken oder Schweißstellen, die brechen könnten. Ob Holzspielzeug speichel- und schweißfest ist, erkennen Sie daran, dass sich keine Farbe löst, wenn Sie mit dem feuchten Finger über die Oberfläche streichen.

Regine Hauch



Prüfzeichen geben Orientierung

Das **CE-Zeichen** bestätigt lediglich, dass das Produkt die grundlegenden europäischen Richtlinien erfüllt. Hilfreicher ist das **GS-Zeichen** für „geprüfte Sicherheit“, das unabhängige Stellen, beispielsweise der TÜV Rheinland, die Dekra oder die Landesgewerbeanstalt Bayern (LGA), verleihen.

Schadstoffe, Entflammbarkeit, mechanische Sicherheit usw. werden dabei auf Wunsch des Herstellers überprüft. **Oft ist die Kunststoffart als Ziffer von 1 bis 8 auf dem Spielzeug verzeichnet.** 3 steht für PVC, das wegen der schädlichen Weichmacher (Phtalate) problematisch ist. Die anderen Kunststoffe gelten als unbedenklich.

Wie viele Knochen hat ein Mensch?



Ui!

kompakte Rinde

Knochenhaut

Knochenmarkshöhle

schwammartiges
Knochengewebe

Unsere Knochen

Jeder Erwachsene hat etwa 200 Knochen. Mehr als die Hälfte davon bildet das Knochengestütze, das sogenannte Skelett. Andere Knochen machen unsere Hände und Füße beweglich.

Warum brauchen Kinder Milch?

In das Zellgewebe des Knochens wird der Stoff Kalzium eingelagert, der ihm seine hohe Festigkeit verleiht. **In Milch zum Beispiel ist besonders viel Kalzium enthalten. Deshalb ist Milch in Wachstumsphasen so gesund.** Kalzium steckt auch in gutem Mineralwasser, Käse, grünem Gemüse und vielem mehr. Falls ein Knochen mal gebrochen ist, wächst er wieder zusammen – auch dafür braucht er Kalzium.



Ohne Knochen wäre der Mensch ein formloser Haufen, denn sie stützen die weichen Körperteile. **Außerdem schützen sie die inneren Organe vor Schäden.** So liegen zum Beispiel das Herz und die Lunge sicher im Brustkorb. Das Skelett dient aber auch als Ansatzstelle für die Muskeln, die für unsere Bewegung sorgen.



Witz-
ECKE

Tante Frida fragt ihren Neffen:

„Wie alt bist du jetzt eigentlich?“

„Sechs“, antwortet er.

„Und was möchtest du später mal werden?“

„Sieben!“

Tiere und ihre Knochen

Wurm

Würmer haben gar keine Knochen, ihr „Hydroskelett“ besteht aus Haut, Muskeln und Wasser. So sind sie superbeweglich.



Hai

Haie haben keine Knochen, ihr Skelett besteht aus Knorpel. Damit sind sie schön leicht und blitzschnell. Knochen wären für die Jäger zu schwer.





Alles über

Knochen!

Der Oberschenkelknochen ist der größte – der Mini sitzt im Ohr: Der Steigbügelknochen hilft uns beim Hören, dabei ist er nur etwa 2,6 bis 3,4 Millimeter lang, also so lang wie eine Bleistiftspitze.

Knochen wachsen: Bei Kindern solange, bis sie groß sind. Übrigens: Babys haben mehr Knochen, als Erwachsene. Ihre knorpelartigen Knochen wachsen zusammen, bis das erwachsene Skelett fertig ist. Und: Knochen sind durchblutet. Das Blut versorgt die Knochen mit den Nährstoffen, die sie brauchen.

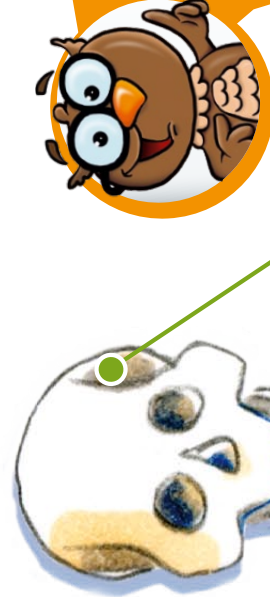
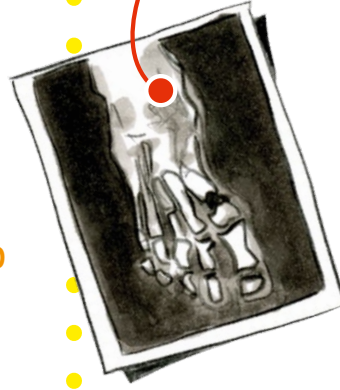
Muckis machen Knochen beweglich

Knochen geben uns Stabilität, aber ohne die Muskeln wären wir unbeweglich. Sie sind wie Seilzüge an den Knochen befestigt. Wenn die Muskeln sich zusammenziehen, bewegen sich die Knochen: beispielsweise zum Gehen oder Springen.

Bewegung bringt nicht nur Spaß – sie ist auch supergesund. Ärger und Wut verschwinden beim Fußballspielen, Radfahren oder Tanzen sofort.

Kennst du den Röntgenblick?

Wenn Superhelden alles durchschauen können, sagt man auch, „sie haben den Röntgenblick!“ – denn Röntgen macht Verborgenes sichtbar. **Der Röntgenapparat durchleuchtet den Körper.** Wenn du geröntgt wurdest, kann dein Kinderarzt sehen, ob beispielsweise ein Knochen gebrochen ist.



Hier siehst du die größten und wichtigsten Knochen

Schädel

Brustkorb

Oberarmknochen

Wirbelsäule

Becken

Oberschenkelknochen

Unterschenkelknochen

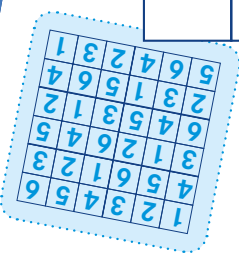
Wenn zwei Knochen aufeinanderstoßen, bilden sie ein Gelenk.



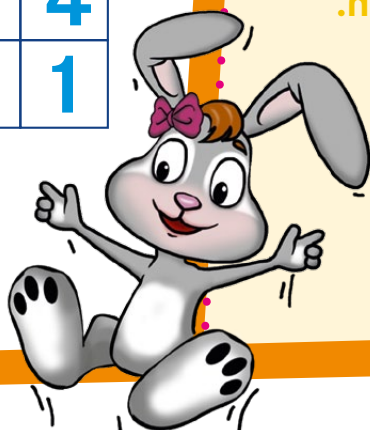
Sudoku

Ein Sechserblock ist hier bereits ausgefüllt.

1	2	3		5	6
4	5	6	1	2	3
	1	2	6	4	5
6	4		3		2
	3	1	5	6	4
	6			3	1



7 8 5



-legeiq2 schrift

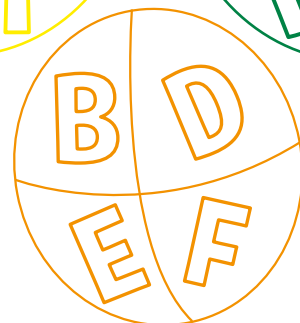
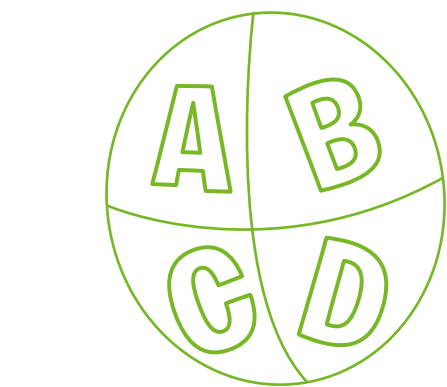
Der Witz ist spiegelverkehrt aufgeschrieben worden! Wenn du einen kleinen Handspiegel neben diese Seite stellst, kannst du auch mitlachen!

Tom ist krank und bekommt Medizin: „Herr Doktor, hat diese Medizin auch Nebenwirkungen?“ Der Arzt: „Ja, du kannst morgen wieder in die Schule gehen.“

Stehen zwei Frösche am Teich. Da fängt es an zu regnen. Sagt der eine zum anderen: „Hey, lass uns in den Teich springen, dann werden wir nicht nass.“

Ballspiel

Welcher Buchstabe kommt auf jedem der fünf Bälle vor? Male sie bunt an.



MALTE ARKONA

BERNHARD HOËCKER

CHRISTIANE PAUL

DER KLEINE MEDICUS

BODYNAUTEN AUF GEHEIMER MISSION IM KÖRPER

STORY

Auf Nano und seine Klassenkameradin Lilly wartet ein spannendes Abenteuer: Sie müssen Nanos Großvater zu Hilfe eilen. Der fiese Prof. Schlotter hat ihm als erster Testperson den ferngesteuerten Miniroboter Gobot in den Körper gepflanzt, der ihn willenlos macht und steuerbar wie eine Marionette. Nano holt Hilfe bei Dr. X., in dessen Labor unglaubliche Dinge passieren: mit Hilfe seiner Forscher-Freunde Micro Minitec und Rappel, einem sprechenden rosa Kaninchen, werden Nano und Lilly mikroskopisch klein geschrumpft. So reisen sie in einem futuristischen Mini- Raumschiff durch das faszinierende Universum des menschlichen Körpers, um das Leben von Nanos Großvater zu retten...



NACH DEM NR. 1 BESTSELLER VON
PROF. DIETRICH GRÖNEMEYER

WUNDERWERK

WWW.DER-KLEINE-MEDICUS-FILM.DE

SENATOR

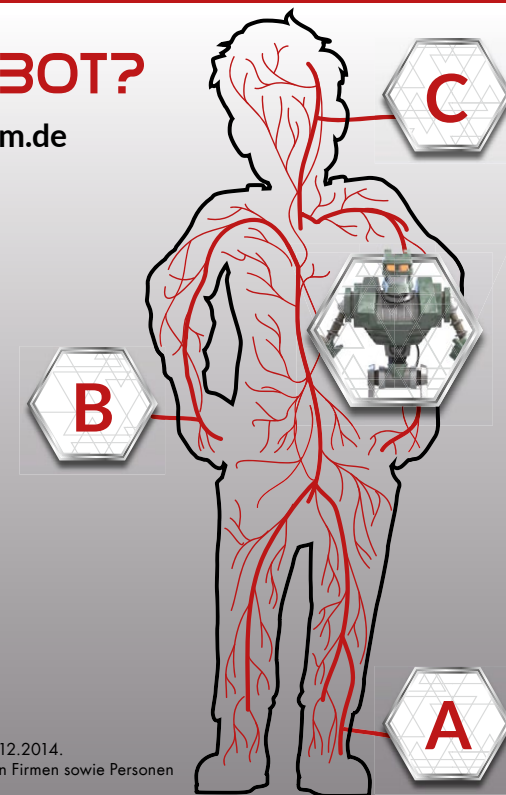
AB 30. OKTOBER IN 3D IM KINO!

WELCHER WEG FÜHRT ZUM GOBOT?

Sende die richtige Antwort an: gewinnspiel@der-kleine-medicus-film.de und gewinne tolle Preise zum Kinofilm.

GEWINNSPIELPREISE:

1. Preis: 5 x Hörspiel zum Film
2. Preis: 5 x Buch zum Film
3. Preis: 1 von 10 Filmplakaten



Mit der Teilnahme gebe ich meine Einwilligung zur Veröffentlichung meines Namens und Wohnorts im Internet. Einsendeschluss: 31.12.2014. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung der Preise möglich. Preise sind nicht übertragbar. Mitarbeiter der beteiligten Firmen sowie Personen mit Wohnsitz im Ausland sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

KINDER PRAXIS

Mini Spezial

© WunderWerk / DKW / Zeitsprung Pictures / Prof. Grönemeyer



Samtweiß und glatt ist der Po eines Babys normalerweise. Aber dann kann es passieren, dass er sich über Nacht in eine flammendrote Problemzone verwandelt.



Pflege rund um den Baby-Po

Ein wunder Po kann mehrere Ursachen haben. In der Windel herrscht „Treibhausklima“. Es ist warm und feucht, die Windel verhindert den Luftaustausch, die empfindliche Haut weicht oberflächlich auf. Keime aller Art haben dann leichtes Spiel, sie besiedeln die zarte Babyhaut und reizen sie. Denn noch fehlen dem Baby die Mechanismen, um eine Barriere gegen die Keime aufzubauen. Die Folge ist dann der wunde Po. Manchmal kann die Haut sogar so geschädigt sein, dass sie nässt und blutet.

Oft ist auch eine Nahrungsumstellung schuld an dem wunden Po. Das Baby verträgt ein neu eingeführtes Lebensmittel nicht. Im Körper wird es verdaut, die nährhaften Teile wandern ins Blut, was der Körper nicht braucht, scheidet er aus. Diese Abfallstoffe richten dann das Unheil an. Manchmal sind

auch Bakterien aus der Darmflora die Übeltäter, die die zarte Babyhaut röten.

Windeldermatitis heißt der medizinische Fachbegriff für den wunden Po. Mit sorgfältiger Pflege und der Anwendung einer Wundschutzcreme können Eltern sie verhindern und dafür sorgen, dass Babys Po schmu-seweich bleibt.

Was Sie sonst noch tun können

Lassen Sie Ihr Baby möglichst oft ohne Windel strampeln. Luft hilft heilen. Außerdem macht das Strampeln ohne lästige Windel Ihrem Baby Spaß und lenkt es von seinem Unbehagen ab. Vorsicht, wenn Sie den Po trocken föhnen: Abstand halten. Sonst trocknet die heiße Luft die Haut aus, oder es kommt sogar zu Verbrennungen. Streichen Sie versuchsweise nach-

einander die kritischen Lebensmittel vom Speiseplan, wenn Sie sie in Verdacht haben, die Rötung verursacht zu haben.

Wann zum Kinder- und Jugendarzt?

Wenn der Po Ihres Babys nach einigen Tagen Eigenbehandlung immer noch gerötet ist, sollten Sie Ihr Kind dem Kinder- und Jugendarzt vorstellen.

Sofort zu Ihrem Kinder- und Jugendarzt sollten Sie gehen, wenn kleine Eiterbläschen sowie nässende oder blutende Stellen auftauchen – Pilze oder Bakterien könnten dies verursacht haben. Ihr Kinder- und Jugendarzt weiß Rat, wie Sie Ihrem Baby helfen. Damit sein Po ganz schnell wieder samtweiß und glatt wird.

Regine Hauch

Fotos: © JPC-PROD, Angel Simon/Fotolia.com

Die wichtigsten Regeln für einen pfirsichweichen Baby-Po

Vorbeugen und pflegen

- ▶ Wechseln Sie alle zwei bis drei Stunden die Windel, damit die Haut immer möglichst trocken und sauber bleibt.
- ▶ Reinigen Sie bei jedem Windelwechsel die Haut: ein paar Tropfen Baby-Öl auf ein Papiertuch träufeln und damit den Po sanft säubern. Noch praktischer sind milde Feuchttücher – natürlich pH-hautneutral. Seife keinesfalls, Wasser allein ist auch ungünstig, weil es die Haut ebenfalls austrocknet.
- ▶ Um wunden Stellen und Rötungen vorzubeugen, tragen Sie eine dünne Schicht fettreiche, schützende Pflegecreme auf – einmal am Tag reicht. Hat Ihr Kind Durchfall oder neigt seine Haut dazu, schnell wund zu werden, sollten Sie häufiger cremen. Wundschutzcreme enthält pflegende und schützende Substanzen wie Panthenol, Zink und natürliche Öle wie etwa Mandelöl.

Beruhigen und heilen

- ▶ Ist der Po doch einmal wund und gereizt, hilft spezielle Wundschutzcreme mit einer Extraportion Zink. Das Spurenelement wird schon seit Jahrhunderten bei Hauterkrankungen eingesetzt. Es bindet Wundsekret, dadurch wird es für bestimmte Hefepilze ungemütlich. Zink wirkt darüber hinaus entzündungshemmend und beschleunigt die Heilung.
Wichtig: Die Wundschutzcreme für den geröteten Po sollte leicht und nicht fettend sein, damit die wunde Haut atmen und sich erholen kann.

Lausfrei in 1 Stunde!



mosquito® med Läuse-Shampoo
100 ml (PZN 09197197) / 250 ml (PZN 09229023)

- ✓ **schnell**
nur 2 x 30 min. **Einwirkzeit**, auf Basis von Sojaöl
- ✓ **einfach**
gewohnte Shampoo-Anwendung
- ✓ **sicher**
rein biologische Inhaltsstoffe, dermatologisch hautverträglich, klinisch bestätigte Wirksamkeit
- ✓ **auch auf Rezept erhältlich***
- ✓ **exklusiv in Ihrer Apotheke**

www.mosquito-parasitenschutz.de

* Für Kinder bis 12 Jahre und Jugendliche mit Entwicklungsstörungen bis 18 Jahre.



Spaß pur!



Besuchen Sie unseren neuen
HUDORA Onlineshop.
Ihr direkter Draht zum Hersteller!



Pferde begleiten Kinder durch schwere Zeiten

Kleine Glücksritter: Verein für schwer kranke Kinder und ihre Geschwister

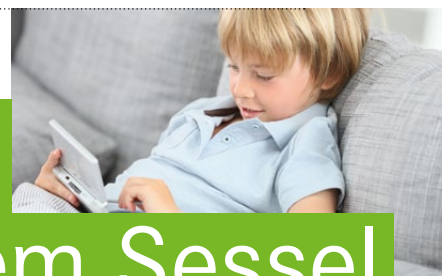
Kleine Glücksritter e.V. ist ein neuer Verein, den die mehrfache Gold- und Silbermedaillen-Gewinnerin der Paralympics Hanne Brenner aus Wachenheim gegründet hat. Schwer kranke Kinder und ihre Geschwister sollen die Chance bekommen, regelmäßig Zeit mit einem Pferd zu verbringen. Die tierischen Glücksmomente können helfen, die Beschwerden des Alltags zu vergessen und neue Kraft zu tanken.

Interessierte Familien können sich direkt beim Verein melden und nach einem geeigneten Pferdestall in der Umgebung fragen. Hanne Brenner selbst überzeugt sich, ob die Anlage samt Pferd oder Pony für die Begegnung mit (kranken) Kindern geeignet ist. Den Eltern entstehen für die regelmäßigen Besuche bei den Tieren keine Kosten. Der Verein trägt überdies auch die Fahrtkosten für das Kind und eine Begleitperson.

www.kleine-gluecksritter.de, www.hannebrenner.de



Raus aus dem Sessel



Die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) hat einen Sitz-Check entwickelt. In fünf Minuten können Familien ihr Sitzverhalten und ihr Wissen zum sitzenden Lebensstil unter die Lupe nehmen. Danach erhält jede Familie die Einschätzung ihres Sitz-Typs inklusive entsprechender Empfehlungen für den Alltag.

Studien zeigen, dass die meisten Kinder und Jugendlichen etwa 70 Prozent der wachen Zeit des Tages im Sitzen verbringen. Dabei ist der Energiebedarf kaum höher als beim Schlafen – mit schwerwiegenden Folgen für die Gesundheits- und Gewichtsentwicklung unserer Kinder. Hauptursache für den zunehmend Sitzenden Lebensstil sind der ausufernde Medienkonsum und die immer weiter zurückgehende Alltagsbewegung – so gehen Kinder immer seltener zu Fuß zur Schule und spielen seltener draußen.
Regine Hauch

Sitz-Check: sitz-check.pebonline.de/erw

Fotos: © Jan Reumann, goodluz/Fotolia.com

Die EDEKA Stiftung fördert Kinder in ganz Deutschland „Dankbarkeit spürbar“

Unter dem Motto „Aus Liebe zum Nachwuchs“ prägen Initiativen für Vor- und Grundschüler die Arbeit der EDEKA Stiftung. Der Hamburger EDEKA-Kaufmann Manfred Borchmann begleitet das Schulprojekt „Mehr bewegen – besser essen.“ als Pate.

Herr Borchmann, warum unterstützen Sie das Projekt?

Manfred Borchmann: Frühkindliche Bildung ist der richtige Ansatz, um auf ausgewogene Ernährung aufmerksam zu machen. Dieses Projekt bietet dafür eine sehr gute Plattform.

Was macht „Mehr bewegen – besser essen.“ spannend?

Manfred Borchmann: Die inhaltliche Vielfalt. Für die Projektstage in den Schulen werden gesundes Essen, Bewegung und Verantwortung für die Umwelt kindgerecht kombiniert.

Und welche Erfahrungen haben Sie gemacht?

Manfred Borchmann: Ich bin parallel auch beim Schwesterprojekt „Gemüsebeete für Kids.“ in einer Kita aktiv. Die Dankbarkeit der Kinder ist jeden Tag spürbar.

Regine Hauch



Bettnässen BESIEGEN!

URIPHON Weckgerät,

das seit über 30 Jahren bewährte
Hilfsmittel zur Behandlung von Enuresis



URIPHON® wireless

- zeitgemäße, drahtlose Technologie
- bietet einen hohen Schlafkomfort durch uneingeschränkte Bewegungsfreiheit
- kompatibel einsetzbar als „Funk-Klingelhose“ oder als „Funk-Klingelmatte“

URIPHON® classic

- ein Schultergurt — Weckgerät
- einfach und zuverlässig in der Anwendung
- leicht und angenehm zu tragen durch Verarbeitung von flachen Komponenten

Kontakt-Einlage:
Klebefunkte zur Befestigung der Kontakt-Einlagen.
Saugfähig, waschbar und mehrfach verwendbar.

Unsere Geräte können nach Indikation durch den Kinder- und Jugendarzt, unter Angabe der Pharmazentralnummer (PZN) in Apotheken oder Sanitätshäuser erworben werden: URIPHON wireless PZN 06345214; URIPHON classic PZN 06347130 oder besuchen Sie uns direkt in unserem Webshop www.uriphon.de

emcotrade GmbH Esselbachstrasse 27, D-75438 Knittlingen
Tel.: +49 (0) 7043 955 457 0 E-Mail: info@uriphon.de

emcotrade®
components + services

Bakterielle Hirnhautentzündung: Teenies nachimpfen?

Eine bakterielle Meningitis oder Hirnhautentzündung kommt schnell. So schnell, dass das Kind innerhalb von wenigen Stunden todkrank, für immer behindert oder sogar tot sein kann.



KJA Dr. med. Hermann Josef Kahl

arbeitet seit 20 Jahren als niedergelassener Kinder- und Jugendarzt in Düsseldorf und ist Pressesprecher vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) Nordrhein.

Unsere Zeitschrift sprach mit dem Präventionsexperten Dr. Hermann Josef Kahl darüber, wie Eltern ihre Kinder vor der lebensbedrohlichen Krankheit schützen können.

Immer wieder liest man, dass nicht jede Meningitis gleich lebensbedrohlich ist. Eine Verharmlosung?

Keineswegs. Es gibt zwar Hirnhautentzündungen, die durch Viren verursacht werden und relativ harmlos oder sogar unbemerkt verlaufen. Sobald aber Bakterien aus der Gruppe der Meningokokken im Spiel sind, können diese sehr schnell zum Tode führen. Sie können Hirnhautentzündungen oder auch schwere Blutvergiftungen verursachen. In Deutschland gibt es vor allem zwei aggressive Bakterienstämme. Meningokokken B sind mit etwa 65 Prozent die häufigste Gruppe. Und Meningokokken C, gegen die die STIKO eine Impfung empfiehlt.

Wie stecken sich Kinder und Jugendliche damit an?

Durch Tröpfcheninfektion. Also durch Husten, Niesen oder Küssen. Besonders Säuglinge und kleine Kinder sind

gefährdet. Ihr Immunsystem kann sich häufig noch nicht schnell und effektiv gegen die Erreger wehren. Auch Jugendliche erkranken relativ oft – wahrscheinlich weil sie besonders viele soziale Kontakte haben, sich bei der Begrüßung umarmen und abbusseln.

2006 wurde die Impfung gegen Meningokokken C in Deutschland in den Impfkalender aufgenommen. Ist die Gefahr damit gebannt?

Leider NEIN. In Deutschland werden die Kinder ab einem Jahr gegen Meningokokken C geimpft. Bis dahin haben sie keinen Impfschutz. Auch viele ältere Kinder, die über zwei Jahre alt waren, als die Impfung eingeführt wurde, haben bis heute keinen Impfschutz. Sie sollten unbedingt nachgeimpft werden, denn spätestens als Teenies gehören sie zu der Hochrisikogruppe für Hirnhautentzündungen und Blutvergiftungen.

Wie wirksam ist denn überhaupt die Impfung?

Aus Erfahrungen in anderen Ländern wie Großbritannien und den Niederlanden wissen wir, dass die Zahl der

Hirnhautentzündungen durch Meningokokken C bei konsequentem Impfen radikal sinkt, selbst in den noch nicht geimpften Altersgruppen (z. B. Säuglinge).

Wirkt der Schutz lebenslang?

Aus heutiger Sicht ja. Aus Großbritannien kommen jedoch Hinweise, dass die anfänglich sehr gute Schutzfunktion der sehr gut verträglichen Impfung im jugendlichen Alter nachlässt. Daher wird in Großbritannien eine Auffrischimpfung bei Teenagern durchgeführt.

Und wie geht es hier weiter?

Seit Januar 2013 ist ein Impfstoff gegen B-Meningokokken für Kinder zugelassen. Ob und wann ihn die STIKO empfiehlt, steht noch nicht fest. Aber wir sind zuversichtlich, dass wir bald alle Kinder auch gegen die B-Variante der gefährlichen Meningitis schützen können.

Regine Hauch

Weitere Tipps zur Kinder-gesundheit gibt's beim BVKJ-Elternportal www.kinderaerzte-im-netz.de

Fotos: © coldwaterman/Fotolia.com

Fotos: © Pavel Losevsky, © Alexandr Mitic/Fotolia.com



Theater auf Rezept

Seit 2009 verschreiben Kinder- und Jugendärzte eine süße Medizin. Sie funktioniert ganz ohne Risiken und Nebenwirkungen und besteht aus Gutscheinen für einen Besuch im örtlichen Theater.

Verteilt werden sie bei den Vorsorgeuntersuchungen U10, U11 und J1. Inzwischen machen 14 Kinder- und Jugendtheater in der Bundesrepublik mit, mehrere Tausend Kinder und Jugendliche haben mit ihren Gutscheinen die Theater Vorstellungen in ihrer Stadt besucht, viele haben durch Theater auf Rezept zum ersten Mal in ihrem Leben die Möglichkeit bekommen, eine Theateraufführung zu erleben.

Warum Theater so gesund ist Theater mit seinem Zusammenwirken aus Bild, Musik, Wort und Spiel spricht nicht nur den Verstand, sondern alle Sinne an. „Viele unserer jungen Patienten verbringen ihre Freizeit isoliert vor dem Computer, vor dem Fernseher oder der Spielkonsole. Ihre Sprachentwicklung und viele andere intellektuelle Fähigkeiten verkümmern dadurch. Ein Theaterbesuch ist dagegen ganz anders. Kinder und Jugendliche sind „live“ dabei, sie sehen, hören, riechen und fühlen, was sich auf der Bühne und um sie herum tut. In den Geschichten geht es um Fragen, die wichtig für sie sind. Es geht also ums Erleben und Verstehen. Kein anderes Medium fördert die Intelligenz und soziale Kompetenz von Kindern und Jugendlichen besser als ein Theaterbesuch. Oft hinterlässt er lebenslang Spuren“, so Dr. Hermann Josef Kahl. Der Düsseldorfer Kinder- und Jugendarzt ist einer der Gründer von „Theater auf Rezept“.

Der Sänger und die Krankenkasse

Schirmherr von Theater auf Rezept ist der Sänger Peter Maffay, Sponsor ist die Siemens-Betriebskrankenkasse (SBK), die dieses Angebot nicht nur für ihre Versicherten, sondern für alle Kinder und Jugendlichen bereitstellt.

„Es ist auf den ersten Blick etwas ungewöhnlich, dass eine Krankenkasse Theaterbesuche finanziert. Für uns ist es logisch, denn gerade junge Familien und ihre Gesundheit liegen uns am Herzen“, sagt Kathrin Spindler, Fachexpertin für Familienservices bei der SBK. „Mit Theater auf Rezept motivieren wir einerseits die Eltern, mit ihren Kindern die wichtigen Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen. Zum anderen fördern wir durch den Theaterbesuch die geistige, emotionale und soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.“

Regine Hauch

So kommt ihr Kind ins Theater

Bitten Sie Ihren Kinder- und Jugendarzt bei einer der Vorsorgeuntersuchungen U10, U11 oder J1 um einen Theater-Gutschein. Sie bekommen jeweils einen Gutschein für zwei Personen, der innerhalb eines Jahres einzulösen ist.



Weitere Informationen zum Projekt Theater auf Rezept unter: www.theateraufrezept.de



Hier können Sie Karten einlösen

GRIPS Theater, Berlin
Telefon 030 39747477
sabine.becker@grips-theater.de
www.grips-theater.de

Junges Schauspielhaus, Düsseldorf
Telefon 0211 852371-0
www.junges-schauspielhaus.de

Theater an der Ruhr, Mülheim
Telefon 0208 59901-0
www.theater-an-der-ruhr.de

theaterhagen
Telefon 02331 207-3218
theaterkasse@stadt-hagen.de
www.theaterhagen.de

Parktheater Iserlohn
Telefon 02371 217-1819
www.parktheater-iserlohn.de

Theater für junges Publikum, Mannheim
Telefon 0621 1680302
schnawwl@mannheim.de
www.schnawwl.de

Theater Baden-Baden
Telefon 07221 932700
ticket@baden-baden.de
www.theater-baden-baden.de

Die Badische Landesbühne, Bruchsal
Telefon 07251 72723
ticket@dieblb.de
www.dieblb.de

Theater d. Jugend am Elisabethplatz, München
Telefon 089 233371-61
theater@schau.org
www.schau.org

Junges Theater Augsburg
Telefon 0821 4442995
jtaabraxas@aol.com
www.jt-augsburg.de

Theater Mumpitz, Nürnberg
Telefon 0911 600050
vorverkauf@theater-mumpitz.de
www.theater-mumpitz.de

Theater Erlangen
Telefon 09131 862511
service@theater-erlangen.de
www.theater-erlangen.de

Musiktheater im Revier GmbH, Gelsenkirchen
Telefon 0209 4097 200
www.theaterkasse-musiktheater-im-revier.de

Landestheater Coburg
Telefon 09561 898900
besucherservice@landestheater-coburg.de
www.landestheater-coburg.de



Falsche Freunde?

Unerwünschtem Cliquen-Einfluss mit elterlichem Vertrauen begegnen.



Die 13-jährige Jenny steht vor dem Spiegel, toupiert sich das Haar und schminkt sich für die Schule. Die alten Jeans und den geliebten Wollpulli hat sie gegen teure Markenklamotten getauscht – und sie pumpst die ganze Familie in letzter Zeit immer wieder um Geld an: „Sonst kann ich mit den anderen nicht mithalten!“ Hilflos beobachtet Jennys Mutter die Veränderung ihrer Tochter, immer öfter streiten sie sich. Wie kann sie Jenny klar machen, dass echte Freunde einen nicht über das Aussehen und das Outfit definieren?

So wie Jennys Mutter ergeht es vielen Eltern. Der Einfluss des Elternhauses nimmt ab dem Teenager-Alter merkbar ab, der Freun-

deskreis gewinnt immer mehr an Bedeutung.

Wichtig ist es nun, den Draht zum Kind zu behalten. Eltern sollten keinesfalls ihr Kind kontrollieren, heimlich Sachen durchsuchen, schlecht über die Freunde des Kindes reden oder gar den Umgang verbieten.

Sie können Ihr Kind nicht vor allem schützen und provozieren mit Vorurteilen und Einmischungen eher eine Trosthaltung. Ratsamer ist es, dem Kind in einem offenen Gespräch die elterlichen Bedenken und finanziellen Grenzen mitzuteilen, aber es auch seine eigenen Erfahrungen und gegebenenfalls Enttäuschungen machen zu lassen. Vertrauen Sie Ihrem Kind! Ihre über Jahre gewachsene Bezie-

hung schafft die Basis hierfür, auch wenn Ihr Kind und Sie derzeit scheinbar Welten trennen.

Verständnis gibt Halt
In der Pubertät wollen sich viele Kinder von ihren Eltern abgrenzen – und sie wollen Aufmerksamkeit in der Clique. Nur kein Außenseiter sein, das „Dazugehören“ ist enorm wichtig. Dafür verändern sie sich oft, weichen von bewährten Mustern ab. Zeigen Sie Verständnis für die Situation, nehmen Sie die neuen Bedürfnisse Ihres Kindes ernst, auch wenn Sie diese nicht gutheißen. Denn Kinder, die von zu Hause genügend Halt bekommen, werden ihren persönlichen Weg finden und früher oder später wissen, wer wirklich ihre Freunde sind und wem sie vertrauen können. Beobachten Sie die Entwicklung und das soziale Umfeld Ihres Kindes aufmerksam, aber aus einer gewissen Distanz, d. h. mit Interesse und Respekt. Und stehen Sie bei Bedarf Ihrem Kind mit Rat und Tat zur Seite – oder einfach nur mit einem offenen Ohr, ohne zu urteilen.

Monika Traute

Fotos: © prudukov, /Fotolia.com

Fotos: © Günter Menz / Fotolia.com

Das Blaue vom Himmel

Neulich las ich eine Geschichte über einen interessanten Selbstversuch. **Ein Mann versuchte strikt, immer nur die Wahrheit zu sagen.**

Nie auch nur die kleinste Notlüge. Die Sache endete übel, wie man sich denken kann. Der Mann fand zwei Dinge heraus. 1: Wer immer nur die Wahrheit sagt, ist schnell ziemlich einsam. 2: Die Wahrheit zu sagen ist gar nicht so einfach. Lügen geht viel leichter: Wie schön, dich zu sehen! Nein, ich finde überhaupt nicht, dass du dick bist!

Kinder können erst ab dreieinhalb Jahren lügen, glaubten Forscher bislang. Doch das scheint falsch zu sein. Eine neue Studie kommt jedenfalls zu einem anderen Ergebnis. „Zwei Jahre alte Kinder können spontan lügen“, schreiben die beiden kanadischen Entwicklungspsychologen Angela Evans und Kang Lee.

Die Wissenschaftler hatten dazu ein Experiment mit 65 Kindern im Alter zwischen 25 und 48 Monaten gemacht. Es bestand aus einem kleinen Ratespiel. Hinter dem Rücken der Kinder versteckten sie ein Spielzeug, z. B. eine Ente. Dann ertönte das typische Geräusch dieses Spielzeugs – im Falle der Ente also „quak-quak“. Die Kinder sollten raten, was sich da wohl hinter ihrem Rücken befand.

Nach ein paar Übungsdurchgängen gaukelten die Forscher den Kindern vor, noch schnell ein Bilderbuch holen zu müssen. Aber der nächste Gegenstand werde schon mal aufgebaut und das Geräusch dazu abgespielt. Die Kinder sollten sich nicht umdrehen und spicken, solange die Wissenschaftler nicht hinschauten.

Evans und Lee zeichneten alles mit einer versteckten Kamera auf. Und so sahen sie: Die Mehrzahl der Kinder hielt die Neugier nicht aus. 80 Prozent aller

Kinder drehten sich um und spickten. Aber würden sie das zugeben?

Nach einer Minute drehte sich der Versuchsleiter um. Dann ging er auf das Kind zu und fragte: „Während ich das Buch geholt habe, hast du dich da umgedreht und das Spielzeug angeschaut?“ Und siehe da: 40 Prozent jener Kinder, die sich umgedreht hatten, flunkerten. Entweder verneinten sie schlicht die Frage. Oder aber sie taten hinterher so, als wüssten sie den Namen des Spielzeugs nicht – obwohl sie es gesehen hatten.

Von den 25 bis 28 Monate alten Kindern logen immerhin 33 Prozent. Mit anderen Worten: Die Studie deutet darauf hin, dass Kinder schon weit vor ihrem dritten Geburtstag anfangen zu lügen. Und noch etwas anderes brachte die Studie ans Licht. **Die Kinder, die in den Entwicklungstests vor dem eigentlichen Lügentest gut abgeschnitten hatten, logen wesentlich häufiger – und zwar unabhängig vom Alter.** Zum Lügen gehört also eine gewisse Intelligenz.

Als meine Tochter in die dritte Klasse ging, schrieb sie eine Mathearbeit. „Habt ihr sie schon zurück?“, fragten wir Eltern fast jeden Tag und immer unruhiger. „Nein!“ Eines Tages überbrachte das Kind uns dann die erlösende Nachricht: eine Zwei.

Abends fand ich das Matheheft, es war irgendwie aus dem umgekippten Tornister gefallen. Unter der Arbeit stand ein rotes „Mangelhaft“ und das Datum der letzten Woche. Damals war ich entsetzt. Wegen der Fünf und wegen der Lüge. Jetzt weiß ich es besser: kluges Kind.

Regine Hauch



Gelassenheit geht nicht immer!



Doch nicht immer können Eltern Veränderungen ihres Kindes gelassen hinnehmen. Wenn Jugendliche sich selbst gefährden, sei es durch Drogen, Essstörungen, kriminelle Handlungen oder Gewalt gegen sich und andere, holen Eltern sich am besten extern Hilfe bei Ihrem Jugendarzt oder einer Jugendberatungsstelle ein.

Frei von allem, was sensible Haut nicht mag. HiPP Babysanft.



All unsere Sorgfalt
für sensible Haut.



Beugt
Wundsein
vor

Besonders hautverträgliche Pflege für sensible Haut.

HiPP Babysanft verzichtet konsequent auf ätherische Öle, Parabene, Mineralöl, allergieverdächtige und unerwünschte Stoffe. Dadurch werden Allergierisiken von Anfang an minimiert. Die besonders hautverträglichen HiPP Babysanft Produkte mit wertvollem Bio-Mandelöl oder Bio-Mandelextrakt schützen und pflegen die sensible Haut. HiPP Babysanft wird genauso sorgfältig hergestellt wie alles von HiPP.

Dafür stehe ich mit meinem Namen.



Gaus Nitz

Bei
geröteter
Haut