

KINDER PRAXIS

Zum
Mitnehmen
für Sie



Schulstress - nein danke!

Druck nehmen & gezielt unterstützen



Schüler mit ADHS

Betroffene Kinder
brauchen kompetente
Hilfe



Kaiser- schnitt

Wie sich das
Immunsystem beim
Neugeborenen bildet



Eine runde Sache

Radeln mit Kindern -
Tipps rund um das erste
Fahrrad



Unendlicher Spielspaß

FRÖHLICHES ROLLENSPIEL



KREATIVITÄT ENTWICKELN



SPIELERISCH LERNEN



FANTASIEWELTEN ERLEBEN



überraschend vielfältig

Neben dem klassischen Bau- und Rollenspiel können nun auch ...

- ... die Allerkleinsten spielerisch Ihre Kreativität entwickeln
- ... Eltern spielerisch die Fähigkeiten Ihrer Kinder fördern
- ... Mädchen und Jungen spannende Fantasiewelten Ihrer beliebten TV- und Filmhelden erleben

LEGO® DUPLO® steht für höchste Qualität und vielseitigen Bau- und Spielspaß - für Jungen und Mädchen von 18 Monaten bis 5 Jahre.

WWW.LEGO.COM/KATALOG

WWW.LEGO.COM/DUPLO



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

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

Liebe Eltern,

am 22. September wählen Sie den Bundestag für die nächsten vier Jahre. Sicher werden Sie als Eltern Ihrer Verantwortung für die Zukunft Ihrer Kinder gerecht und gehen zur Wahl. Der BVKJ hat vor der Wahl alle Bundestagsparteien zur gesundheitlichen Versorgung von Kindern und Jugendlichen bei uns befragt, die Antworten finden Sie unter www.kinderaerzte-im-netz.de.

Wir wissen alle, dass ein Wahlversprechen das eine ist und das Verhalten nach der Wahl das andere. Wir fragen grundsätzlich auch nach der Wahl kritisch nach und werden auch gegenüber einer neuen Bundesregierung nachhaltig für die Interessen von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien eintreten.

Einiges haben wir in den vergangenen Jahren schon erreichen können, aber es bleibt doch noch vieles zu tun. Ganz wichtig ist für uns die bestmögliche frühe Förderung aller Kinder, damit das immense Potenzial, das jedes Kind mit auf die Welt gebracht hat, nicht verkümmert, sondern sich entfalten kann. Kinder sind unser aller Zukunft, ihnen gebührt höchste Aufmerksamkeit – auch von der Politik!

Herzlichst
Ihr

Dr. Wolfram Hartmann

Impressum

KinderPraxis
Ratgeber der Kinder- und Jugendärzte
Schirmherrschaft: Wolfgang Zöller, 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
Titelfotos: © Tyler Olson/Fotolia.com
Anzeigenleitung: Kristina Sammann, Telefon: 040 7679450-0
E-Mail: kristina.sammann@kbundb.de

Sponsoren:



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
© 2013. 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 Berufsverbandes der Kinder und Jugendärzte – soweit verfügbar – zur Abgabe in der eigenen Praxis kostenfrei.

Inhalt

Inhalt

Gesundheit

- Schulstress - nein danke!
Druck nehmen & gezielt unterstützen 4
- Schüler mit ADHS
brauchen kompetente Hilfe 6
- Ist Alkohol in der Stillzeit erlaubt? 7
- Lösen Schutzimpfungen Allergien aus? 7
- Durch einen Schnitt ans Licht der Welt 8

Gesundheit & mehr

- Gefahr im Elternbett 10
- Impfen schützt vor gefährlichem
Durchfallerreger 10

TEEN Spezial

- für die Größeren ab neun 11

MINI Spezial

- Spiel & Spaß für Kinder ab vier 14

Freizeit-Tipps

- Mit Singen Geist und Sinne öffnen 15
- Runde Sache: Radeln mit Kindern 16

Gesundheit

- Aufstehen, Kinder!!! 18

Erste Hilfe

- Grillunfälle 20
- Pilzvergiftung 20

Zu guter Letzt

- Ich will zur Feuerwehr 21
- Mütter- und Mutter-Kind-Kuren
richtig beantragen 21
- Wegen Umbau geschlossen 22



Schulstress – nein danke! Druck nehmen & gezielt unterstützen

Der wachsende Leistungsdruck, das umfangreiche Pensum an Lernstoff, zu viele Hausaufgaben und zu wenig Freizeitausgleich haben zur Folge, dass **bereits viele Kinder in der Grundschule gestresst sind**. Umso wichtiger ist es, Kindern frühzeitig den Druck zu nehmen und sie entspannt durch die Schulzeit zu begleiten.

Schule – allein der Gedanke daran bereitet heutzutage vielen Kindern Stress. Nicht das Interesse an den Lerninhalten und das soziale Miteinander bestimmen den Schulalltag, sondern vielmehr der Leistungsdruck. Da steht neben dem Berg von Hausaufgaben die gefürchtete Matheklausur an oder das gehasste Halten eines Referats vor der ganzen Klasse. Was sagen Mama und Papa, wenn's wieder eine 4 wird? Und dann noch die blöden Kommentare von den Mitschülern. Im Magen zieht's, der Kopf dröhnt – die Angst blockiert nicht nur das Lernen, sondern auch das Entspannen. Selbst Kinder, die es vermeintlich leicht in der Schule haben, stehen nicht selten unter Stress. Der Erwartungsdruck an die

Kinder – selbst gemacht oder von Elternseite – ist oft (zu) hoch! Umso wichtiger ist es daher, das Kind zu entlasten, es beim Lernen konstruktiv zu unterstützen und seinen Glauben an sich zu stärken!

Positive Verstärkung heißt die Zauberformel

Kinder für den Schulalltag zu wappnen beginnt von klein auf. Loben Sie Ihr Kind gezielt für seine kleinen und großen Anstrengungen. Schenken Sie hingegen unerwünschtem Verhalten wenig Aufmerksamkeit. Diese positive Verstärkung fördert früh das Selbstbewusstsein Ihres Kindes. Bleiben Sie dabei ehrlich, und versuchen Sie nicht, Ihr Kind vor allen frustrierenden Situationen und Enttäuschungen zu schützen. Denn auch

das Bewältigen dieser Erfahrungen stärkt das Vertrauen in sich selbst.

Konzentration & Aufmerksamkeit trainieren

Vielen Grundschulern fällt es schwer, sich länger als 15 Minuten auf ein Thema zu konzentrieren. Sie schweifen ab, sind unaufmerksam und sitzen meist lange an den Hausaufgaben. Diese fehlende Konzentrationsfähigkeit kann mit verschiedenen Methoden trainiert werden. Zahlreiche Ratgeberbücher beschreiben Bewegungsübungen und Gedächtnisspiele, welche die Aufmerksamkeit fördern. Fragen Sie die Lehrkräfte oder Ihren Kinder- und Jugendarzt, was für Ihr Kind

Regelmäßiger Schlaf fürs Lernen wichtig

Nur ausgeschlafene Kinder sind dem Schulalltag gewachsen. Ein regelmäßiger Schlaf-wach-Rhythmus ist dabei maßgeblich, um mental und körperlich fit zu sein. Eine aktuelle Studie der Universität Tübingen zeigt, dass junge Schläfer aufgrund ihrer langen Tiefschlafphasen tagsüber Gelerntes besser als Erwachsene verarbeiten und das Wissen leichter auf neu erworbene Kenntnisse übertragen können. Wird die erholsame Nachtruhe mit einem gemütlichen, gesunden Frühstück am nächsten Morgen abgerundet, steht die Basis für einen guten Schultag!



am sinnvollsten wäre. Schaffen Sie außerdem eine reizarme Lernumgebung für Ihr Kind, und loben Sie es auch für kleine Fortschritte und die Bereitschaft mitzumachen.

Das Gedächtnis aktiv herausfordern

Schulkinder müssen sich viele Lerninhalte merken, Gedichte und Lieder auswendig lernen. Am besten wird der Schulstoff nicht nur durch passives Lesen wiederholt, sondern aktiv. Dadurch wird das langfristige Erinnern gefördert. Eltern können diesen Prozess anregen, indem sie ihr Kind fragen, was im Unterricht durchgenommen wurde. Wird dieses Wissen dann vernetzt, d. h. mit Naturprozessen oder alltäglichen Geschehnissen verknüpft, trainiert dies das Gedächtnis besonders gut.

Pausen & Entspannen gehören dazu

Voraussetzung für konzentriertes Lernen ist, dass Ihr Kind auch abschalten kann und darf. Hierfür müssen keine besonderen Übungen einstudiert werden. Meist reicht ein kurzer Ausflug nach draußen, eine halbe Stunde lesen,

rumtoben der Musik hören. Auch Sport oder Musizieren können den nötigen Ausgleich liefern. Wichtig ist, dass das Kind auf andere Gedanken kommt und der Spaß bzw. das Entspannen vom Schulalltag im Vordergrund steht.

Jedes Kind lernt anders

Kinder haben ein unterschiedliches Lerntempo. Manche Schüler bewältigen den Lernstoff der ersten und zweiten Klasse in einem Jahr, während andere drei Jahre dafür brauchen. Projizieren Sie keine eigenen Erwartungen und Wünsche auf Ihr Kind. Es ist eine eigene Persönlichkeit – mit all seinen besonderen Fähigkeiten. Hat Ihr Kind jedoch auffällige Lernschwierigkeiten, sprechen Sie mit dem Klassenlehrer, ob ein Besuch beim Kinder- und Jugendarzt angeraten wäre.

Kommt Ihr Kind mit einer schlechten Note nach Hause, sollten Sie es auf keinen Fall

heftig kritisieren oder gar bestrafen. Motivierend wirkt es, wenn Sie beide zusammen überlegen, wie es nächstes Mal besser klappen könnte. Vielleicht gelingt es, durch mehr Mitarbeit im Unterricht einiges wettzumachen, denn nicht nur die schriftliche Arbeit wird benotet, sondern auch zu großen Teilen die mündliche Beteiligung.

Seien Sie für Ihr Kind da

Es gibt kein allgemeingültiges Rezept für den Schulerfolg. Inhalt und Umfang der außerschulischen Förderung müssen individuell abgestimmt werden. Grundsätzlich ist es aber sinnvoll, dass Eltern ihr Kind bei den Hausaufgaben begleiten und bei Bedarf Hilfestellungen geben. Die Hausaufgabenzeit sollte fest in den Tagesablauf bzw. in einen Wochenplan integriert werden. Diese Struktur gibt dem Kind Halt und signalisiert ihm Ihr Interesse an seinem (Schul-)Alltag. Denn dieses Interesse ist entscheidend. Ihr Kind sollte wissen, dass Sie für seine Positiverlebnisse genauso wie für seine kleinen und großen Sorgen stets ein offenes Ohr haben.

Monika Traute



Ordnung macht
vieles leichter

Damit Kinder morgens in der Schule nicht mit dem Ordnen und Suchen ihrer Schulsachen beschäftigt sind, sollten sie – anfangs im Beisein der Eltern – jeden Nachmittag ihren Ranzen aufräumen. Was brauche ich am nächsten Tag? Sind die Stifte im Federmäppchen angespitzt? Fehlt mir was, ist ein Heft voll, oder müssen wir morgen was Besonderes mitbringen? Ist dies alles erledigt, kann der Schulalltag stressfrei beginnen. Wichtig auch: Die Schulmaterialien sollten hochwertig sein. Denn auch ein Stift, der nicht schreibt, ein kleckender Füller oder ein schlechter Radierer kann Ihr Kind unnötig viel Zeit kosten und vom eigentlichen Unterricht ablenken.



Schüler mit ADHS brauchen kompetente Hilfe

Schule ist kein Kinderspiel! Vor allem nicht für Kinder mit einer **Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS)**.

Denn spätestens hier fallen die betroffenen Kinder durch das Raster und können sich nicht in die geregelten Strukturen einfügen: Schülern mit ADHS fällt es schwer, sich auf eine Sache zu konzentrieren, der tägliche Unterricht wird zur Tortur. Sie kämpfen mit körperlicher Unruhe, unterbrechen den Unterricht, hören nicht zu oder schweifen mit ihren Gedanken immer wieder ab. Dementsprechend werden sie schnell als Störenfriede oder Träumer abgestempelt. Damit haben es Kinder mit ADHS nicht nur schulisch schwer, sondern speziell die impulsiv-hyperaktiven Zappelphilippe finden durch ihr unberechenbares, leicht aggressives Handeln oft auch keine Aufnahme in die Klassengemeinschaft.

Denn die Mitschüler wissen in der Regel nicht, dass Kinder mit ADHS keineswegs böswillig sind und sich nicht absichtlich so verhalten!

Ein aufgeklärtes Umfeld ist wichtig

Etwa fünf Prozent aller Schulkinder in Europa, d. h. hierzulande etwa 500.000 Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 18 Jahren, sind von krankhaften Aufmerksamkeitsdefiziten und/oder Hyperaktivität betroffen. Eltern, deren Nachwuchs

nachweislich an ADHS leidet, sollten die Lehrer ihres Kindes unbedingt über die Diagnose informieren. Umgekehrt sollten auch Lehrkräfte bei vermehrten Auffälligkeiten eines Kindes im Unterricht das Gespräch mit den Eltern suchen. Gemeinsam sollten beide Seiten überlegen, wie sie dem Kind mit seinen individuellen Stärken und Schwächen am besten helfen können.

Tipp

Offenes Gespräch suchen

Ein Lehrer-Schüler-Eltern-Gespräch ist ganz entscheidend, an dessen Ende ein gemeinsamer Zielplan für den Unterricht steht.

Eines ist klar: Tadel und Strafen verbessern die Leistung nicht. Im Gegenteil: Sie steigern nur das Gefühl von Frustration, Hilflosigkeit und Verzweiflung. Das Kind muss sich mit all seinen Eigenschaften angenommen fühlen, um ein gesundes Selbstvertrauen entwickeln zu können. Daher ist auch ein offenes, unvoreingenommenes Lehrer-Schüler-Eltern-Gespräch ganz entscheidend, an dessen Ende ein gemein-

samer Zielplan für den Unterricht steht und bei Bedarf die Integrationsmöglichkeiten in der Klassengemeinschaft ausgelotet werden.

Die Behandlung setzt an mehreren Punkten an

Abhängig vom Erscheinungsbild und dem Schweregrad der ADH-Störung können verschiedene Bewältigungsstrategien entwickelt werden, die es dem Betroffenen ermöglichen, sein vorhandenes Potenzial zu nutzen und mit seinen Schwächen umzugehen. Behandelt wird in erster Linie mit psychotherapeutischen Methoden und Erziehungskonzepten. Zur unterstützenden medikamentösen Therapie stehen verschiedene Wirkstoffe zur Verfügung, deren Gabe das Kind für andere Maßnahmen oft erst „erreichbar“ macht. Die besten Erfolge erzielt meist ein sogenanntes multimodales Behandlungskonzept, welches alle Komponenten einbezieht. Ihr Kinder- und Jugendarzt berät Sie hierzu und spricht mit Ihnen auch weitere Hilfsangebote durch. Erklärtes Therapieziel für die Betroffenen und ihre Familien muss eine Steigerung der Lebensqualität sein, wozu ein Wohlfühlen des Kindes, ein harmonischeres Miteinander und eine verbesserte Schulleistung gehören.

Monika Traute

Fotos: © Johan Larsson / Fotolia.com.

Fotos: © Marcito, © Gina Sanders / Fotolia.com.

Ist Alkohol in der Stillzeit erlaubt?

Linda S., Hamburg, Mutter eines Säuglings



Prof. Klaus Vetter, Frauenarzt

Kein Gläschen in Ehren

In der Schwangerschaft verzichten die meisten Frauen auf alkoholische Getränke, denn es ist bekannt, dass schon kleine Mengen Alkohol gesundheitliche Risiken für das ungeborene Kind bergen. Aber wie ist das nach der Geburt? Darf ich Alkohol trinken, wenn ich mein Kind stille?

Prof. Klaus Vetter, Frauenarzt im Netzwerk „Gesund ins Leben“: „Stillende Mütter sollen Alkohol meiden, denn Alkohol geht in die Muttermilch über und kann dem Baby schaden. Allenfalls bei seltenen und besonderen Anlässen ist ein kleines Glas Wein, Bier oder Sekt tolerierbar.“

Empfohlen wird dann, dass beim Stillen einige Punkte beachtet werden:

Die Mutter sollte das Kind stillen, bevor sie ein alkoholisches Getränk zu sich nimmt. Danach vergehen gewöhnlich mehrere Stunden bis zur nächsten Stillmahlzeit. In dieser Zeit kann der Alkohol im Blut der Mutter größtenteils abgebaut werden und wird nicht mehr mit der Muttermilch weitergegeben. Wie gesagt: Am besten für Mutter und Kind ist aber, wenn während der Stillzeit auf Wein, Bier und Co. verzichtet wird.“

Regine Hauch

Lösen Schutzimpfungen Allergien aus?

Anneke N., Berlin, Mutter von zwei Kindern



Maria Flothkötter, Leiterin des Netzwerks „Gesund ins Leben“

Impfungen sind sicher und schützen optimal

In Deutschland spricht die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut Impfempfehlungen aus. Sie kümmert sich darum, dass Nutzen, Wirksamkeit und Unbedenklichkeit von Schutzimpfungen wissenschaftlich belegt und damit sicher sind. Dennoch machen sich viele Eltern Sorgen: Überlasten Schutzimpfungen das Immunsystem von Säuglingen und lösen dann Allergien aus? KinderPraxis hat beim Experten nachgefragt.

Maria Flothkötter, Leiterin des Netzwerks „Gesund ins Leben“: „Eltern müssen sich keine Sorgen machen. Impfungen lösen keine Allergien aus.“ Dass Schutzimpfungen im frühen Kindesalter mit einem erhöhten Auftreten von Allergien einhergehen, haben viele Studien und Beobachtungen widerlegt. Im Gegenteil gibt es sogar Hinweise darauf, dass Schutzimpfungen das Auftreten von allergischen Erkrankungen verringern können. Eltern

sollten ihre Kinder also auf jeden Fall impfen lassen – am besten mit den heute gut verträglichen Mehrfachimpfstoffen – denn Impfen ist harmlos im Vergleich zur Krankheit.

Regine Hauch

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





Fotos: © Misha, © olesiabillei/Fotolia.com

Durch einen Schnitt ans Licht der Welt

Jedes dritte Kind in Deutschland kommt heute per Kaiserschnitt zur Welt. **Die Schnittentbindung hat auch einen Einfluss auf die Darmflora des Neugeborenen** und damit auf seine Fähigkeit, mit Krankheitskeimen fertigzuwerden.

Die Geburt durch Kaiserschnitt ist heute so sicher wie nie für Mutter und Kind. Dennoch sollte dieser Weg ins Leben nur gewählt werden, wenn es dafür medizinische Gründe gibt. Der natürliche Weg durch den Geburtskanal ist immer noch der bessere, denn er hilft dem Kind, sich an das Leben außerhalb des Mutterleibs anzupassen. Vor allem das Immunsystem des Kindes erhält durch die natürliche Geburt einen wichtigen Schub.

Wie sich das Immunsystem beim Neugeborenen bildet

Eine wichtige Rolle im Immunsystem spielt der Darm. Er ist keineswegs

nur eine Leitung, über die Mahlzeitenreste abtransportiert werden, sondern ein wichtiges Immunorgan. Auf seiner gesamten Oberfläche ist er mit Mikroorganismen besiedelt, die für die Gesundheit des Menschen wichtig sind. Allerdings erst nach der Geburt, denn vor der Geburt ist der Darmtrakt noch unbesiedelt von Bakterien. Während der Entbindung kommt das Kind mit Bakterien aus dem Geburtskanal und auch dem Darm der Mutter in Berührung. Über die Mundhöhle gelangen sie in seinen Organismus, wo sie sich in Magen und Darm ansiedeln und dort wie eine Art Starter-Kultur wirken.

Kinder, die per Kaiserschnitt zur Welt kommen, müssen auf die frühe wichtige „Impfung“ mit Bakterien verzichten. Stattdessen kann der Darm als Erstes mit unerwünschten Bakterien aus dem Krankenhaus besiedelt werden.

Zum Glück geht der Aufbau einer gesunden Darmflora jedoch auch nach der Geburt weiter. Welche Bakterien sich auf Dauer im Darm ansiedeln, hängt von zahlreichen Faktoren ab. Dazu gehören unter anderem genetische Faktoren, die geografische Region, Umweltfaktoren, vor allem aber die Art der Ernährung. Die erste Nahrung ist meist Muttermilch.

Muttermilch fördert durch ihre einzigartige Zusammensetzung besonders das Wachstum nützlicher Bifidusbakterien im Darm des Säuglings. Schon nach sieben bis zehn Tagen besteht die Darmflora gestillter Säuglinge zu 90 bis 99 Prozent aus Bifiduskeimen. Die Bifidus-Schutzflora reguliert, stärkt und schützt die Verdauung der Kinder, sie mobilisiert die Abwehrkräfte und schützt vor Darminfektionen. Deshalb ist Muttermilch die beste Nahrung für Säuglinge. Insbesondere für Kaiserschnittbabys.

Moderne Säuglingsernährung: nach dem Vorbild der Natur

In den letzten Jahren haben sich Forscher das Wissen über die Zusammenhänge zwischen Muttermilch und Darmflora zunutze gemacht. Sie haben Prebiotika und Probiotika entwickelt und der Säuglingsmilchnahrung als gesundheitsfördernde Bestandteile zugesetzt. Prebiotika sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, die indirekt auf die Darmflora wirken, indem sie das Wachstum bestimmter nützlicher Darmbakterien anregen. Noch weiß man nicht genau, ob und wie sie wirken. Besser erforscht sind Probiotika. Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die den Darm besiedeln und die Darmflora somit direkt beeinflussen. Probiotische Bifidusbakterien in der Säuglingsnahrung gewährleisten, dass bei

jedem Säugling, der damit ernährt wird, schützende Bifidusbakterien in den Darm gelangen. So wird nach dem Vorbild der Muttermilch die Darmflora verbessert und die Verdauung des Säuglings reguliert. Dies wiederum wirkt sich positiv auf seine Gesundheit und sein Wohlbefinden aus. Die Abwehrkräfte werden gestärkt, und die Säuglinge leiden ebenso wie ihre gestillten Altersgenossen seltener an Magen-Darm-Erkrankungen wie Durchfall.

Gute Nachricht für Kaiserschnittbabys ...

Dies ist insbesondere für Kaiserschnittkinder, die nicht gestillt werden können, eine gute Nachricht. Weil ihr Darm weniger und andere Keime enthält als der Darm spontan entbundener Säuglinge, sind sie besonders stark darauf angewiesen, dass ihr Darm nach der Geburt so schnell wie möglich von „guten“ Bakterien besiedelt wird. Umso mehr als sich die Hinweise darauf verdichten, dass nicht nur „normale“ Infektionskrankheiten durch die mütterliche „Impfung“ des Darms im Geburtskanal in Schach gehalten werden, sondern auch Allergien und sogar das Risiko, an jugendlichem Diabetes zu erkranken. Probiotika können dafür sorgen, dass der Mangel an mütterlicher Starter-Kultur ausgeglichen wird.

... und für Frühchen

Auch bei Frühgeborenen ist die natürliche Darmbesiedlung gestört. Nicht nur weil viele von ihnen auch durch eine Schnittentbindung zur Welt kommen und ihnen deshalb die Starter-Kultur durch mütterliche Bakterien fehlt, sondern auch weil viele Frühgeborene nach der Geburt vorbeugend oder zur Behandlung von Infektionen Antibiotika erhalten. Sie haben deshalb wie Kaiserschnittbabys seltener und weniger Bifidusbakterien und häufiger und mehr potenziell

schädliche Bakterien im Darm, vor allem Krankenhausbakterien. Damit steigt bei ihnen insbesondere das Risiko für eine nekrotisierende Enterokolitis (NEK), eine schwere entzündliche Darmerkrankung. Auch hier helfen Probiotika. Sie können das NEK-Risiko erheblich senken.

Regine Hauch



Kaiserschnitt, Kinderdarm und Allergie

Die wichtigsten Fakten

- Rund 30 Prozent aller Kinder kommen in Deutschland per Kaiserschnitt zur Welt.
- Kaiserschnittbabys fehlt die natürliche Starter-Kultur für die Darmbesiedlung. Bei der spontanen Geburt bekommen sie sie von ihrer Mutter.
- Kaiserschnittbabys haben anfangs seltener und weniger Bifidusbakterien im Stuhl.
- Wissenschaftler vermuten, dass Kaiserschnittkinder wegen der gestörten Darmbesiedlung ein erhöhtes Risiko haben, an Asthma und akuter Gastroenteritis zu erkranken, und dass die Verabreichung von Probiotika hilft.





Gefahr im Elternbett

Das Baby im Elternbett schlafen zu lassen **erscheint vielen jungen Eltern bequem** und gleichzeitig kuschelig zu sein.

Forscher warnen jedoch: Das Schlafen im gemeinsamen Bett erhöht das Risiko des plötzlichen Kindstods deutlich, selbst wenn keine weiteren Risikofaktoren vorliegen. Tausende Daten aus europäischen, deutschen,

schottischen, irischen und neuseeländischen Studien belegen das eindeutig.

Im Durchschnitt sterben acht von 100.000 Kindern in ihrem eigenen Bettchen, ohne dass eine erkennbare Erkrankung vorliegt, im Elternbett steigt die Zahl der Todesfälle auf 23 von 100.000. Das gilt auch, wenn das Kind gestillt wird, kein Elternteil raucht und weder Alkohol noch Drogen im Spiel waren.

Das Risiko beim gemeinsamen Schlafen steigt fast um das Doppelte, wenn das Kind jünger als drei Monate ist.

Die Wissenschaftler vermuten eine Sterblichkeit von acht auf 100.000 Säuglingen als womöglich genetisch bedingte Untergrenze, die nicht mehr durch das Verhalten der Eltern unterschritten werden könnte. Nicht alle Länder kommen dem nahe.

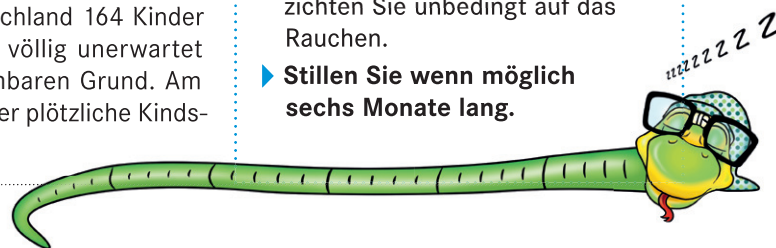
Die Gefahr ist zwar insgesamt relativ klein, doch der plötzliche Kindstod ist in Industrienationen die häufigste Todesursache zwischen dem ersten und zwölften Lebensmonat. 2010 starben in Deutschland 164 Kinder auf diese Weise völlig unerwartet und ohne erkennbaren Grund. Am häufigsten tritt der plötzliche Kindstod

zwischen dem zweiten und vierten Lebensmonat auf, 80 Prozent der Fälle ereignen sich vor dem sechsten Lebensmonat, Jungen sind laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) häufiger betroffen als Mädchen.

Regine Hauch

So können Sie dem plötzlichen Kindstod vorbeugen:

- ▶ **Lassen Sie Ihr Baby in Rückenlage schlafen**, nicht in Bauch- oder Seitenlage.
- ▶ **Schlafsack statt Bettdecke:** Kissen, Felle, Kuscheltiere und Nestchen gehören nicht ins Babybett.
- ▶ **Stellen Sie das Babybett ins Elternschlafzimmer**, lassen Sie Ihr Kind aber nicht im Elternbett schlafen.
- ▶ **Nicht zu viel heizen:** Ideale Raumtemperaturen sind 16 bis 18 Grad, das Baby benötigt keine Kopfbedeckung.
- ▶ **Rauchfreie Umgebung:** Verzicht auf das Rauchen.
- ▶ **Stillen Sie wenn möglich sechs Monate lang.**



Impfen schützt vor gefährlichem Durchfallerreger



Das **Rotavirus** ist die **häufigste** Ursache für schleimig-wässrigen Durchfall bei Säuglingen und Kleinkindern.

Schon die Übertragung weniger Keime kann zum Ausbruch der Durchfallerkrankung führen. Für die ganz Kleinen kann die Infektion, die oft mit Erbrechen verbunden ist, durch den hohen Flüssigkeits- und Mineralienverlust besonders gefährlich werden.

Ab der sechsten Lebenswoche können Säuglinge mit einer gut verträglichen Schluckimpfung gegen das Rotavirus geschützt werden.

Bislang ist der Impfschutz keine generelle Kassenleistung. Nachdem nun aber die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut die Impfung ab August 2013 offiziell empfiehlt, um die Rotavirus-bedingten Klinikaufenthalte zu reduzieren, werden voraussichtlich ab 2014 alle Kassen die Impfkosten übernehmen.

Monika Traute

Auf dem Elternportal des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte, **www.kinderaerzte-im-netz.de**, gibt es eine Liste der gesetzlichen Krankenkassen, die diese Leistung jetzt schon anbieten.

Fotos: © zergkind / Fotolia.com

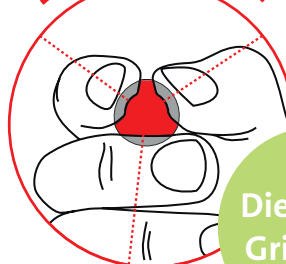
Pelikan 
griffix

Schreiben lernen mit System.

Das Original von Pelikan.



Zangengriff



Die ideale Griffzone



Mit Lehrern entwickelt

Locker und unverkrampft
Schreiben lernen

Was ist eigentlich Pubertät?

Ist dir das auch schon aufgefallen? Wenn Jungen und Mädchen groß werden, verändert sich auf einmal ihr Körper. Sie werden erwachsen. Die Phase dazwischen, wenn man kein Kind mehr ist, aber auch noch kein Erwachsener, heißt **Pubertät**.

Das Gehirn tickt anders

Forscher haben herausgefunden, dass Emotionen bei Pubertierenden in **anderen Bereichen des Gehirns** ablaufen als bei Erwachsenen. Daher reagieren sie auch unterschiedlich. Sie zeigen Jugendlichen und Erwachsenen Porträtfotos von Menschen mit wütendem, lachendem und ärgerlichem Gesichtsausdruck. Beim Betrachten der emotionalen Gesichtsausdrücke war bei Pubertierenden ein Teil des Gehirns aktiv, das **Amygdala** heißt. In dieser Hirnregion werden Entscheidungen **eher emotional und kurz entschlossen** getroffen. Bei den Älteren fand derselbe Prozess im wesentlich weiter entwickelten frontalen **Cortex**, einer übergeordneten Einheit, statt. Die Wissenschaftler schließen daraus, dass es für Jugendliche schlichtweg schwieriger ist, Emotionen richtig einzuordnen, und dass sie deswegen oft unüberlegt reagieren. Was die Erwachsenen wiederum überhaupt **nicht verstehen** können.

Warum bin ich manchmal auf einmal total traurig, mies gelaunt oder kann mich nicht entscheiden?

Das ändert sich am Körper!

Mädchen und Jungen bekommen Achsel- und Schamhaare, und die Schweiß- und Talgdrüsen werden aktiv. Man schwitzt mehr und bekommt schneller Pickel.



Bei den Mädchen bilden sich die Brüste aus, und sie bekommen rundere Formen, da das weibliche Unterhautfettgewebe leichter Fett einbaut. Auch die Hüften werden breiter.

Bei den Jungen wachsen auch die Körperbehaarung an den Beinen, Brust, Armen und Co. und der Bart, sie bekommen breitere Schultern und einen größeren Kehlkopf, was zum Stimmbruch und einer tieferen Stimme führt.



Aha! Übrigens: Der Begriff „Pubertät“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „Mannbarkeit“. Start mit acht Jahren



In der Pubertät wird das **Gehirn** umgebaut. Und was auf einer Baustelle los ist, weiß jeder, der schon mal umgezogen ist: **Durcheinander**. Mit den neuen Hormonen können wechselnde Launen, Entscheidungsschwächen, Vergesslichkeit und sogar Lernschwächen entstehen. Für Eltern und Erwachsene sieht es dann manchmal so aus, als ob Pubertierende sich total launisch und unüberlegt verhalten.

Das Leben ist schön!

Ein Nachmittag mit der besten Freundin

Ein Nachmittag nur mit deiner besten Freundin, was gibt es **Schöneres**? Beste Freundinnen sind mega-wichtig. Denn das sind die Menschen, denen man alles anvertrauen kann, die immer wissen, wie es in einem aussieht, und einen so lieben, wie man ist. Hier kommen Tipps für einen fantastischen Freundinnen-Nachmittag. Viel Spaß!

Designed euch trendy Armbänder

Fürs coole Styling - Nägel lackieren

Verflochtene Schönheit

Ihr braucht:

- ein altes Armband mit runden Gliedern
- bunte Fäden in drei Strängen wie beim Flechten
- Häkelnadel
- ... ein bisschen Finger-spitzengefühl.

Flechtet das Garn und zieht immer einen Strang mit einer Häkelnadel durch ein Glied!

Twisted Beauty

Ihr braucht:

- ein dünnes Seil, beispielsweise aus Nylon
- buntes Garn, Glitzerkette o. Perlenband
- Nähnaedel, um die Schlaufen festzunähen
- Armband-Verschluss oder Sicherheitsnaedel (Vorsicht, das kann piksen).
- ... und Geduld!

Wickelt das Garn ganz eng und ganz dicht um das Seil, immer eine Farbe nach der anderen, dann das Ende vernähen!

Diese tolle Idee stammt von: <http://matterofstyle.blogspot.de/2012/05/build-your-arm-party-how-to-make-5.html>

Mix-Max-Lecker!

Brombeer-Smoothie

125 Gramm frische Brombeeren, 1 Teelöffel Zitronensaft, 1 Teelöffel Puderzucker, ein halbes Päckchen Vanillezucker, 200 Milliliter Milch, 1 Kugel Vanilleeis, 25 Milliliter Sahne

Brombeeren waschen, in den Küchenmixer geben und – wuuusch – durchmischen. **Eiskalt servieren!**

Mango-Smoothie

1 reife Mango, 1 Banane, 250 ml Orangensaft, 500 Milliliter Naturjoghurt, 1 Esslöffel Honig, Eiswürfel

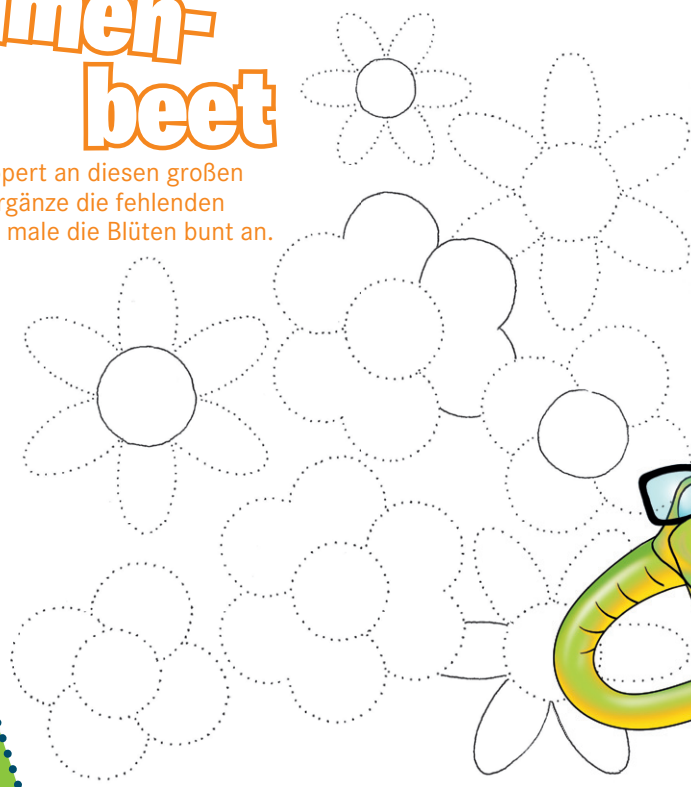
Das Obst klein schneiden und mit allen Zutaten in den Mixer geben. Deckel drauf, Knöpfchen drücken, mjam – genießen!

Kein Smoothie OHNE Strohhalm ist die Devise!



Blumen-
beet

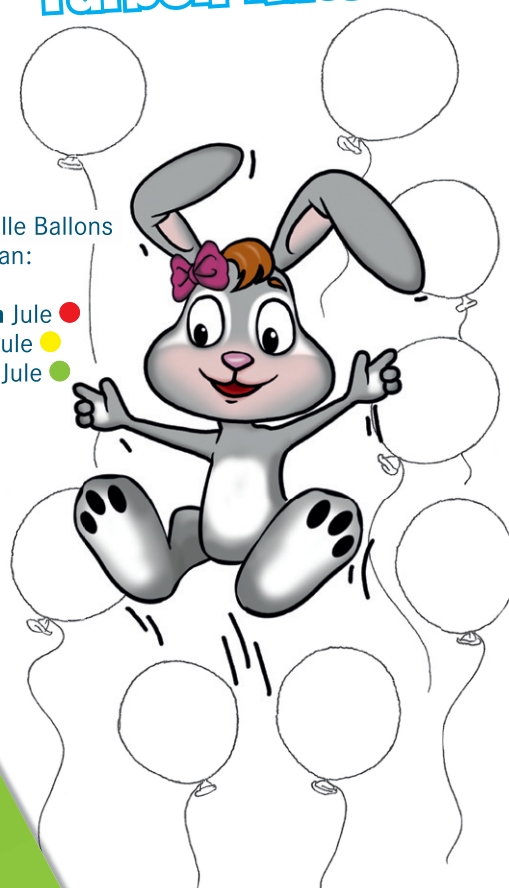
Bo schnuppert an diesen großen Blumen. Ergänze die fehlenden Linien und male die Blüten bunt an.



Farben-Rätsel

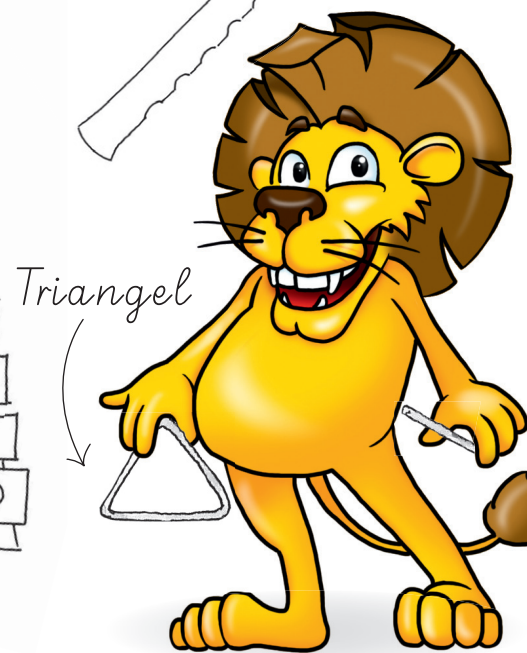
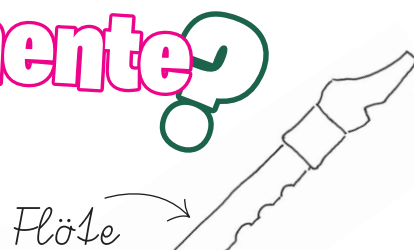
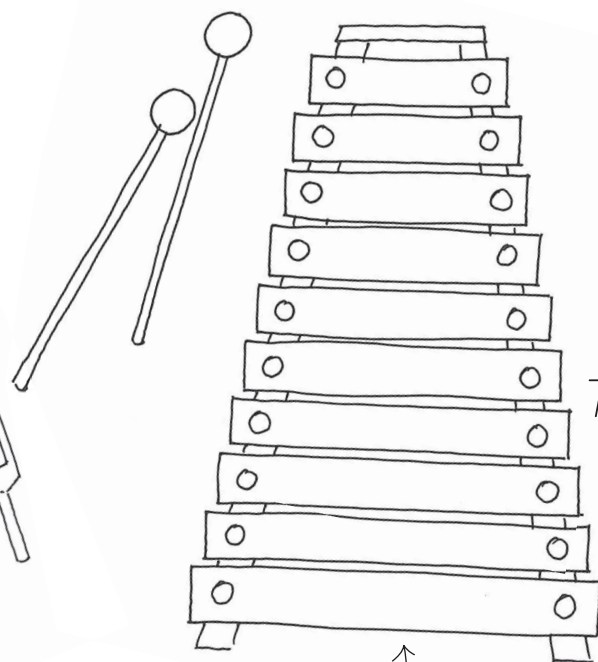
Male alle Ballons farbig an:

Neben Jule ●
Über Jule ●
Unter Jule ●



Kennst du die Instrumente?

In der Musikschule lernt Karlo viele Instrumente kennen. Mal sie bunt aus!

Mit Singen Geist
und Sinne öffnen

Schon im Mutterleib reagieren Kinder spürbar auf Musik.

Und sobald sie groß werden, singen sie mit Wonne selbst. Denn Singen macht fröhlich, klug und sogar gesund.

Wie Musik auf Kinder wirkt

Musik beschäftigt nicht nur die Ohren. Sie wirkt auf den ganzen Körper. Herzschlag, Blutdruck, Atemfrequenz und Muskelspannung verändern sich, sobald das Ohr die ersten Klänge wahrnimmt. Je nach Musikart werden verschiedene Hormone abgegeben – Adrenalin bei schneller und aggressiver Musik, Noradrenalin bei sanften und ruhigen Klängen.

Musik macht Freunde

Modellversuche, etwa an Berliner Grundschulen, haben gezeigt, dass gemeinsames Musizieren und Singen die soziale Entwicklung von Kindern positiv beeinflusst. Die soziale Kompetenz verbesserte sich, und die Zahl der Schüler, die ausgegrenzt wurden, nahm spürbar ab. Es gab weniger Aggressionen. Wie kommt das? Gemeinsames Singen erfordert fein abgestimmtes Aufeinanderhören. So lernen die Kinder zum Beispiel, auf den Klang der Stimme ihrer Mitschüler zu hören, sie werden aufmerksam für seine Stimmungen.

Singen macht fit und klug

Studien belegen, dass Kinder, die viel und regelmäßig singen, ein besseres

Immunsystem als kleine Nichtsänger haben und emotional stabiler sind. Außerdem haben Wissenschaftler herausgefunden, dass Singen die Konzentrationsfähigkeit, das Erinnerungsvermögen und das Improvisationstalent fördert. Wer singt, lernt leichter Fremdsprachen und begreift komplizierte Zusammenhänge schneller.

Noten lesen:

Lieder lernt man meistens nach Gehör, Musikpädagogen empfehlen allerdings, mit dem Schulalter auch Notenlesen zu lernen.

Mehr Musik bitte

Grundschüler wollen nicht mehr „Babylieder“ mit der Mutter singen. Ab Vorschulalter sollte man Kinder deshalb schon allmählich an klassische oder auch moderne Musik heranführen. Für den Einstieg eignen sich „Peter und der Wolf“, „Hänsel und Gretel“, „Brundibár“, „Die Zauberflöte“ und „Der Freischütz“. Am besten natürlich live! In vielen Großstädten gibt es inzwischen Konzertreihen und Operaufführungen für Kinder. Und fast überall gute Chöre.

Regine Hauch

Lalala - und
Schabadabadu

Auf die Plätze, singen, los

Früh singen. Ob hoch, ob tief, ob laut, ob leise, richtig oder schief – ganz egal. Ermutigen Sie Ihr Kind zu singen. Am Anfang am besten, indem Sie ihm vorsingen: abends vor dem Zubettgehen, bei Autofahrten oder Spaziergängen. Später durch gemeinsames Singen.

Hoch singen. Erwachsene singen oft in sehr tiefen Tonlagen. Das macht es für Kinder schwierig mitzusingen. Lassen Sie Ihr Kind den Anfangston bestimmen.

Viel singen. Ideal für die Entwicklung der Kinderstimme ist es, wenn über den Tag verteilt mindestens eine halbe Stunde gemeinsam gesungen wird. Am besten jeden Tag. Sie müssen nicht gleich alle Strophen der gemeinsamen Lieblingslieder auswendig lernen. Lalala- und Schabadabu-Silben zu singen macht auch Spaß.

BUCH-
TIPP

Meine ersten Kinderlieder zum Mitsingen für die ganz Kleinen.

Ein Bilderbuch mit 24 bekannten Kinderliedern zum Singen, Anschauen, Entdecken und Erzählen
Ravensburger Buchverlag,
Preis: 9,95 Euro



Der Liederbär. Das neue Liederbuch für die ganze Familie:

403 alte und neue Kinderlieder
Verlag Bärenreiter
Preis: 24,95 Euro

Die Mundorgel

Der Klassiker mit alten und neuen Volksliedern
Mundorgel-Verlag
Preis: 8,00 Euro

Singen & Lesespaß

Runde Sache: Radeln mit Kindern

Mit dem eigenen Fahrrad sind weite Wege auf einmal kurz, das Strampeln macht Spaß, und der Fahrtwind in den Haaren fühlt sich herrlich an. Kein Wunder, dass **die meisten Kinder es gar nicht erwarten können, endlich ihr erstes „richtiges“ Fahrrad zu haben** und damit herumzukurven.

Die fünfjährige Laura ruckelt mit der einen Hand ihren Fahrradhelm zurecht, mit der anderen umklammert sie den Lenker ihres kleinen Fahrrads. Angespannt und etwas bleich blickt sie auf den breiten leeren Weg vor ihr. Hinter ihr steht ihr Vater, ebenfalls angespannt, die Hände fest am Gepäckträger: „Wenn ich dich gleich anschiebe, strampelst du einfach los, okay?“ Laura nickt und steigt von rechts vorsichtig aufs Pedal, der Vater läuft los, schiebt, und Laura strampelt – und fährt! Fährt ganz alleine den Weg entlang: so ein Glück!

Laufrad und Roller: ideale Vorbereitung auf das Fahrrad

Lauras Eltern haben ihre Tochter gut auf diesen Tag vorbereitet. Lange hat sie mit dem Laufrad und dem

Roller ihren Gleichgewichtssinn geschult, das Auf- und Absteigen und vor allem Lenken trainiert. Der Übergang auf das eigene Fahrrad war dadurch ganz leicht.

„Vor dem fünften Geburtstag sollten Kinder in der Regel nicht Fahrrad fahren“, rät auch der Sicherheitsexperte und Kinder- und Jugendarzt Dr. Jörg Schriever. „Wenn sie vorher lange mit Laufrad und Roller geübt haben, ist der Übergang auf das Fahrrad kinderleicht. Stützräder sind unnötig und deshalb heute out.“

Fit für den Verkehr

Wer Fahrrad fahren kann, ist noch lange nicht fit für den Straßenverkehr, so der Sicherheitsexperte. Kinder haben ein engeres Blickfeld als Erwachsene, seitlich nahende Fahrzeuge bemerken sie daher erst spät. Sie können Geräusche noch nicht



Fotos: © Miredi, © Monkey Business, © Apart Foto / Fotolia.com

so gut orten wie Erwachsene, und sie erkennen oft nicht, aus welcher Richtung zum Beispiel ein Hupen oder Motorengeräusche kommen. Kinder können auch Geschwindigkeiten und Bremswege erst in fortgeschrittenem Grundschulalter einigermaßen richtig abschätzen. Verkehrssicher und -fit sind Kinder erst nach Ende der Radfahrausbildung in der vierten Klasse. Es geht nicht nur darum, das

Gleichgewicht halten zu können und die Verkehrsregeln zu kennen, sondern auch darum, den Verkehr zu überblicken, um Gefahren rechtzeitig und richtig einzuschätzen und entsprechend unfallfrei zu fahren. Das können Kinder unter neun Jahren noch nicht sicher.

Helm aufsetzen!

Ein Helm ist absolutes Muss, denn er schützt beim Sturz vor Kopfverletzungen und verhindert 85 Prozent der sonst tödlichen Radunfälle. Dr. Jörg Schriever: „Dazu muss der Helm allerdings gut sitzen, d. h. den Kopf fest umschließen. Keinesfalls sollte er ‚auf Vorrat‘ zu groß gekauft werden oder von den älteren Geschwistern an die jüngeren ‚weitervererbt‘ werden. Und natürlich muss der Helm nach DIN EN 1078 sicherheitsgeprüft sein.“ Helme, die viel in der Sonne gelegen haben und die häufig auf den Boden gefallen sind, können Risse haben und daher beim Unfallschutz versagen. Übrigens: Eltern sollten als gute Vorbilder auch immer einen Fahrradhelm tragen!

Quer durchs Land

In den letzten Jahren haben Gemeinden und Länder ihr Radwegenetz stetig ausgebaut und die einzelnen Strecken verbunden. Im Internet findet sich eine Vielzahl von lokalen und regionalen Radroutenplanern wie zum Beispiel www.radroutenplaner.nrw.de. Besonders gut und vollständig: „Deutschland per Rad“ entdecken, der Radroutenplaner des ADFC: www.adfc.de.

Regine Hauch

Gehweg

Kinder unter acht Jahren müssen auf dem Rad- oder Gehweg fahren. Bis zum zehnten Geburtstag dürfen sie weiterhin den Gehweg benutzen.

Das richtige Rad finden

Kaufen Sie nie ein zu großes Fahrrad für Ihr Kind. Achten Sie beim Fahrradkauf darauf, dass Ihr Kind mit beiden Beinen festen Bodenkontakt hat, wenn es auf dem Sattel sitzt. Die Innenbeinlänge des Kindes muss mindestens einen Zentimeter länger sein als die minimale Sattelhöhe des neuen Fahrrads. Auch am nächstgrößeren Fahrrad muss die Technik immer zum motorischen Entwicklungsstand und zu der Wahrnehmungsfähigkeit des Kindes passen. Faustregel: Nach etwa 15 Zentimetern Körperwachstum braucht das Kind ein neues Rad.



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.

WEPA
DIE APOTHEKENMARKE



Aufstehen, Kinder!!!



Interviewpartner
Prof. Dr. Huber

Noch vor 100 Jahren liefen Kinder jeden Tag viele Kilometer. **Heute verbringen sie den überwiegenden Teil ihres Tages im Sitzen:** zu Hause, in der Schule oder in der Kita sowie auf dem Weg dorthin.

Das viele Sitzen beeinträchtigt die körperliche Entwicklung, es macht dick, schlapp, und sogar die Intelligenz leidet. Wie Eltern ihre Kinder zum Aufstehen bewegen können, verrät der Heidelberger Sportwissenschaftler Prof. Dr. Gerhard Huber.

Warum sitzen Kinder überhaupt so viel?

Viele beliebte Freizeitaktivitäten von Kindern und Jugendlichen werden im Sitzen ausgeführt: Fernsehen, Computer-Nutzung und das Spielen von Videospielen. Besonders Medienkonsum erhöht die Sitzzeiten und verdrängt dabei andere aktive Beschäftigungen. Über spezielle Halterungen für Tablet-PCs werden bereits Kleinkinder im Kinderwagen und Hochstuhl an den ständigen Medienkonsum gewöhnt. Auch die TV-Konsumenten werden immer jünger. Waren es 1971 noch Vierjährige, die erste Erfahrungen mit

dem Fernseher machten, so sitzen heute bereits Kinder im Alter von fünf Monaten vor dem Bildschirm. Ein weiterer Faktor, der zu langen Sitzzeiten beiträgt: Viele Schüler werden von den Eltern mit dem Auto in die Kita oder Schule gefahren oder kommen mit dem Bus – aber nur wenige zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Somit sind Alltagsaktivitäten rückläufig, während die Bildschirmzeiten deutlich zugenommen haben.

Wer sitzt am meisten?

Sitzzeiten nehmen während der Kindheit und mit dem Alter zu. Insbesondere nach dem Eintritt in die Schule steigen die Sitzzeiten drastisch an. Aktuelle Studien zeigen, dass männliche Jugendliche mehr Zeit vor dem Bildschirm verbringen als weibliche Jugendliche und dass Kinder mit einem niedrigen Sozialstatus öfter fernsehen als Kinder aus höheren Gesellschaftsschichten.

Wie sieht eine Gewöhnung an Bewegung ganz praktisch aus?

Eigentlich ganz einfach. Sehr viel erreichen Eltern durch Weglassen:

- ▶ **Keine Lauflernhilfen.** Sie sind eh viel zu gefährlich.
- ▶ **Keine Schiebestangen** u. Ä. für Dreiräder und andere Fahrgeräte.
- ▶ Spätestens ab dem **dritten Lebensjahr keinen Kinderwagen mehr.**
- ▶ **Kein motorisierter Transport** zur Kita oder Schule.
- ▶ **Keine Mediennutzung** für Kinder unter drei Jahren, für Kitakinder maximal 30 Minuten pro Tag, für Grundschulkinder maximal 60 Minuten.

▶ **Ältere Kinder können wöchentliche Zeitkonten für Bildschirmmedien bekommen:** zehn bis 14 Stunden maximal pro Woche, nicht länger als zwei Stunden am Stück. Zur Mediennutzung gehört übrigens auch das Daddeln am Smartphone im Sitzen.

▶ **Grundsätzlich gilt:** Das Sitzen möglichst alle 20 Minuten unterbrechen.

▶ **Eltern sollten den Familienalltag möglichst bewegt gestalten.** Ein Schwimmbadbesuch ist z. B. besser als Kino. Gut ist, wenn sich die Kinder mindestens eine Stunde täglich an der frischen Luft bewegen.

▶ **Zu Hause können Eltern gezielt Bewegungsanlässe schaffen,** indem sie Babys und Kleinkindern Flächen und Zeit zum Strampeln sowie sichere Räume zum Hochziehen und Krabbeln geben. Kinderzimmer sollten tobefreundlich eingerichtet werden. Auch eine „Tobeerlaubnis“ für die Wohnung motiviert zum bewegten Lebensstil. Eltern sollten Babys und Kleinkinder aus eigener Kraft sitzen und laufen lernen lassen, auch wenn dabei manchmal Stürze und Wehwechen in Kauf genommen werden müssen.

Fotos: © Christian Schwier, © Kristall, © Ivonne Wierink/Fotolia.com



Was können Eltern gegen das Sitzen tun?

Am besten gewöhnen sie Kinder von früh auf an Bewegung. Denn eine solche Gewöhnung hält in der Regel ein Leben lang. Gut ist, wenn die Eltern selbst sich bewegen und damit Vorbild sind. Kinder sitzen weniger, wenn ihre Eltern und Geschwister weniger sitzen. Sportangebote unterstützen die Alltagsaktivität zusätzlich. Eltern können dafür z. B. Krabbelgruppen, Kinderturnen im Sportverein oder Schwimmkurse nutzen. Bei der Wahl der Sportart sollten Eltern Rücksicht auf die Wünsche und Talente ihrer Kinder nehmen. Nur so macht der Sport auch Spaß und wird dauerhaft zum Teil des Alltags.

Jede Menge Tipps und Infos für einen gesunden Lebensstil **gibt's unter www.pebonline.de**

Regine Hauch

Zu viel Sitzen macht krank

Schon im Kindes- und Jugendalter können die gesundheitsschädigenden Folgen des sitzenden Lebensstils auftreten. Diese reichen von einem erhöhten Risiko für Übergewicht, Stoffwechselerkrankungen über verringerte Herz-Kreislauf-Fitness bis hin zu einer verminderten Knochendichte und intellektuellen Leistungsfähigkeit. Außerdem können hohe Sitzzeiten mit aggressivem Verhalten einhergehen. Im Erwachsenenalter werden zudem Zusammenhänge zwischen langen Sitzzeiten und Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bestimmten Krebsarten und sogar mit einem erhöhten Sterberisiko diskutiert.



35-EURO-GUTSCHEIN* unter 0800-664 70 89

Unter www.stagecoach.de Ihre nächste Schule wählen und Gutscheine sichern! 50% Geschwister-Ermäßigung!

Erweitern Sie die Ausdruckskraft Ihres Kindes!

Stagecoach – die weltweit größte Freizeit-Theaterschule für Kinder und Jugendliche – unterrichtet 4 bis 18-jährige in Schauspiel, Tanz und Gesang und fördert damit Selbstvertrauen, Fantasie und Kreativität – der Spaß kommt wie von selbst. Keine Aufnahmeprüfung, keine Vorkenntnisse nötig, eine Portion Enthusiasmus genügt...

STAGECOACH Theatre Arts Schools
Tel.: 0800-664 70 89
info@stagecoach.de | www.stagecoach.de

Noch keine Schule in Ihrer Nähe?

Warum gründen Sie nicht Ihre eigene? Wir unterstützen Sie dabei! Das Stagecoach-Konzept bietet die einmalige Gelegenheit, künstlerische Tätigkeit und Familie mit Unternehmertum zu verbinden. Mehr Infos unter www.stagecoach.de/franchise



Theatre Arts Schools
Stagecoach

*Jeder Anrufer erhält bei erfolgter Anmeldung einen einmaligen Abzug von Euro 35,- auf die Kursgebühr. Plätze nur nach Verfügbarkeit. Aktion gültig bis 15. Oktober 2013. Bereits bei Stagecoach angemeldete Schüler sind von der Teilnahme ausgeschlossen.



Fliegenpilz

Knollenblätterpilz

Grillunfälle

Kinder lieben Feuer. Wenn im Garten oder auf dem Campingplatz gegrillt wird, stehen die Minis in dichten Reihen um den Grill, schnuppern und wollen helfen.

Für unsere Vorfahren war der Umgang mit offenem Feuer noch selbstverständlich. Heute müssen Eltern ihren Kindern den Umgang mit Flammen und Glut sorgfältig zeigen, damit keine Unfälle passieren.

Anzünden:

Lassen Sie Ihre Kinder Holz sammeln, und zünden Sie damit gemeinsam das Feuer an: kleine Scheite, darauf Zeitungspapier, eventuell etwas Grillanzünder, dann die Grillkohle drauflegen und kräftig fächeln.

Auf keinen Fall: Spiritus, Lampenöle, Alkohol oder gar Benzin verwenden. Diese Art von Grillanzündern können explosionsartige Verpuffungen mit meterhohen und -weiten Flammen verursachen. Etwa 1000 Kinder erleiden in Deutschland jedes Jahr schreckliche Verbrennungen auf diese Weise.

Vorsicht: Nachglut!

Ist die letzte Wurst verspeist und das Feuer längst erloschen, brennt die Kohle mit kaum sichtbarer blauer Flamme weiter, der Grill bleibt brennend heiß – oft noch 24 Stunden lang. Glut also nach dem Grillen löschen, auseinanderziehen und erst dann entsorgen.

Welcher Grill ist sicher?

Achten Sie beim Grillen auf geprüfte Sicherheit und feste DIN-Normen. **Der Billiggrill vom Möbelhaus oder von der Tankstelle kippt schnell um und ist dadurch gefährlich für Kinder.** Sicherer sind Grillgeräte nach DIN 1860-1. **Sichere, gesunde Kohle:** Grillholzkohle nach DIN 1860-2, meist ergänzt um DIN CERTCO enthält keine gesundheitsschädlichen Pech-, Erdöl-, Koks- oder gar Kunststoffanteile und ist geschmacksneutral. Feste Grillanzünder nach DIN 1860-3 riechen nicht nach Alkohol oder Benzin und sind ebenfalls geschmacksneutral. Tannenzapfen eignen sich nicht als Anzünder, weil sie Bitterstoffe enthalten. Grillkohle ist am wenigsten gesundheitsschädlich, wenn sie bereits einen grauen Aschebelag hat, bevor man das Grillgut auflegt.

Und natürlich steht der Grillofen standsicher immer im Freien und nicht z.B. bei Regen im Zelt. Denn dann kann er **CO-Vergiftungen** verursachen.

Regine Hauch

Pilzvergiftung

„Ein Männlein steht im Walde ...“ Fast jedes Kind kennt das alte Lied, aber die wenigsten wissen, dass es vom **Fliegenpilz** handelt und dass dieser Pilz ganz schön giftig ist.

Er ist nicht der einzige Giftpilz in Deutschland. **Jetzt, im Spätsommer wachsen überall auf Wiesen, am Waldrand und im Wald Pilze.** Einige sind essbar, wie zum Beispiel Pfifferlinge oder Steinpilze. Die meisten Pilze aber sind ungenießbar, einige wenige sind sogar giftig.

Pilze für Anfänger

Die ungenießbaren und hochgiftigen Pilze sind allesamt Lamellenpilze. Anfänger sollten sie daher nicht sammeln. Die meisten einheimischen Röhrenpilze sind dagegen essbar. Besonders gut: Steinpilze und Maronen. Lediglich zwei Röhrenpilze enthalten Gift, allerdings nicht in lebensgefährlichen Mengen.

Und wenn doch mal der Verdacht auf eine Pilzvergiftung besteht?

Dann gilt es, keine Zeit zu verlieren und rasch eine Notfallambulanz aufzusuchen. Die Anzeichen einer Pilzvergiftung treten frühzeitig genug auf, um Gegenmaßnahmen einzuleiten, im Extremfall einer Knollenblätterpilzvergiftung zum Beispiel eine Art Blutwäsche. Vergeht zu viel Zeit, können Leber oder Niere unwiderruflich geschädigt werden. Auf keinen Fall sollten Eltern sich darauf verlassen, dass eine Vergiftung nach einmaligem Erbrechen oder Durchfall ausgestanden ist.

Viele Notfallambulanzen haben Kontakt zu Pilzspezialisten. Anhand der Symptome, die in der Regel recht typisch für bestimmte Giftpilze sind, oder auch durch mitgebrachte Pilzreste – auch im Erbrochenem – können Experten rasch die richtige Therapie veranlassen. In Zweifelsfällen bringen laborchemische Untersuchungen Klarheit.

Regine Hauch

Tipp: Entgegen einer weitverbreiteten Meinung können Pilzgerichte sehr wohl wieder aufgewärmt werden – vorausgesetzt, die Pilze wurden gut durchgekocht und standen nicht länger als zwei Tage im Kühlschrank.

Fotos: © Hartmut Bethke / Fotolia.com

Fotos: © Tino Hemmann / Fotolia.com

Ich will zur Feuerwehr

In Kinderfeuerwehren lernt der Nachwuchs den **Umgang mit dem Feuer.**

Wenn ich groß bin, werde ich Feuerwehrmann – fast alle kleinen Jungen und immer mehr Mädchen träumen davon. Wenn die großen Wagen mit Sirene vorbeifahren, leuchten die Augen. Zu Weihnachten muss es unbedingt ein rotes Auto mit Drehleiter sein. Diese Faszination nutzen immer mehr Feuerwehren überall in Deutschland, um frühzeitig Nachwuchs zu finden, und gründen Kinderlöschzüge. Ab dem Alter von sechs Jahren lernen die Kinder hier den richtigen Umgang mit Feuer, üben, wie man mit dem Feuerlöscher umgeht, erhalten einen

Erste-Hilfe-Kurs und trainieren, wie man einen Notruf absetzt: Einen Daumen, noch einen Daumen, dann beide Daumen gleichzeitig – so sollen sich die Kinder die Notrufnummer 112 merken. Und dann ruhig durchatmen und ruhig antworten: „Wo ist es passiert? Was ist passiert? Wie viele Menschen sind noch im Haus?“ Die Kinderfeuerwehren sollen helfen, frühzeitig Nachwuchs für die Feuerwehrarbeit zu begeistern. Aber sie sind auch ein ausgezeichnetes Training, das Kinder kompetent und selbstbewusst Notlagen bewältigen lässt.

Regine Hauch



Zu guter Letzt

In schwierigen Situationen
gemeinsam stark

Mütter- und Mutter-Kind-Kuren richtig beantragen

Mütter- und Mutter-Kind-Kurmaßnahmen sind medizinische Leistungen, die **nach dem Sozialgesetzbuch ausschließlich in der Zuständigkeit von Krankenkassen liegen.**

In zwölf Prozent aller Ablehnungen werden Antragstellerinnen jedoch von ihren eigenen Kassen an den Rentenversicherungsträger verwiesen, kritisiert Anne Schilling, Geschäftsführerin des Müttergenesungswerkes in Berlin. Mütter- und Mutter-Kind-Kurmaßnahmen werden vom Rentenversicherungsträger aber gar nicht angeboten. Umlenkungen an die Rentenversicherung seien für die Krankenkasse nur möglich, wenn die Erwerbsfähigkeit der Mutter gefährdet oder eingeschränkt ist. Schwerpunkt von Mütterkuren oder Mutter-Kind-Kuren sei aber die Behandlung von Gesundheitsstörungen, die sich im Zusammenhang mit der Erzie-

hungs- und Familienarbeit ergeben, etwa Erschöpfungszustände.

Schilling rät Müttern:

„Sollte die Krankenkasse Ihren Antrag einfach weiterleiten, informieren Sie die Rentenversicherung direkt, dass Sie eine Mütter- oder eine Mutter-Kind-Kur beantragen und keine Reha-Maßnahme der Rentenversicherung.“

Die Beratungsstellen des Müttergenesungswerkes helfen Müttern kostenlos bei den Antragsverfahren und in allen Fragen rund um die Kurmaßnahme.

Regine Hauch

Altag, der immer öfter krank macht

Erziehung, immer für die Familie da sein, den Haushalt managen und/oder im Beruf engagiert sein: Der Alltag der meisten Mütter. Wenn es da noch Sorgen oder Partnerschaftsprobleme gibt, dann werden sie noch mehr belastet. Ein Anzeichen dafür, dass sie sich ganz allein gestellt ist, dann wachsen die Belastungen des Alltags in unerträglichem Maße. Anzeichen für eine Belastung, die die Gesundheit beeinträchtigt und krank machen.

Tipp

Weitere Informationen

zu Mütter- und Mutter-Kind-Kurmaßnahmen sowie die Attestformulare unter:
www.muetergenesungswerk.de
 oder
 Kurtelefon: 030 330029-29

Beschwerden

genannten Beschwerden? Wir helfen Ihnen bei der Suche nach geeigneten Maßnahmen. Das Müttergenesungswerk bietet mit der Therapeutischen Kurmaßnahme eine effektive und individuelle Unterstützung Ihrer Gesundheit an.

Wegen Umbau geschlossen

Mit modernsten Methoden suchen Hirnforscher nach den **neurologischen Grundlagen der Pubertät**. Das Gehirn macht in der Pubertät gewaltige Veränderungen durch, haben sie herausgefunden.



Bilder, die sie von den Hirnströmen Jugendlicher gemacht haben, zeigen, was Eltern immer schon ahnten: **Das Teenagerhirn ist eine einzige Baustelle**. Und auf der herrscht heillooses Durcheinander. Was die Betroffenen weniger zu stören scheint als die Eltern.

Wie sonst ist es zu erklären, dass sämtliche Pubertätsratgeber sich an Eltern richten?

Wer „Pubertät“ bei Amazon in der Buchabteilung sucht, erhält über 1000 Angebote. Titel wie „Gelassen durch stürmische Zeiten“ oder „Überlebenstraining für Eltern“ deuten an, dass das Familienleben für ein paar Jahre eher dem „Dschungelcamp“ ähneln wird als einer beschaulichen Serie im Nachmittagsprogramm. Am besten kauft man sich solche Ratgeber, bevor die Katastrophe eintritt, also etwa um den zehnten Geburtstag des Kindes herum. Wer nicht rechtzeitig vorbeugt, wird erleben, dass der Nachwuchs eines Tages mit einer Alcopop-Vergiftung auf der Fußmatte liegt. So viel ist sicher. Einige Bücher bemühen sich, das Ganze humorvoll darzustellen. Das macht es nur noch schlimmer. „Pubertät ist, wenn die Eltern komisch werden“ – ist schon klar: Wieder mal ist Mutti schuld, na ja, und ein bisschen auch Vati.

Natürlich können all die Ratgeber auch nicht den störungsfreien Umgang mit Heranwachsenden garantieren. Aber nicht nur Buchautoren haben erkannt, dass sie mit den Pubertätsproblemen von Eltern Geld verdienen können. Längst ist eine

kleine Pubertätsindustrie entstanden, die Eltern gegen Bezahlung je nach Bedarf tröstet, aufbaut oder entlastet.

Da gibt es spezielle Kurse, in denen geplagte Mütter und Väter lernen, wie sie entspannt seltsame Frisuren, erbsengroße Löcher in den Ohren, miese Laune und vermüllte Kinderzimmer – nein, nicht verhindern, verbieten, verändern, sondern ertragen. Dann gibt es im Privatfernsehen Dokusoaps, in denen Eltern und Pubertisten sich das Leben vor laufender Kamera zur Hölle machen. Die kann man anschauen, um zu erleben, dass es anderswo auch nicht besser läuft, sondern eher schlimmer – was aber auch nur in Maßen tröstlich ist. Unter dem Deckmäntelchen Sprachreisen ist es möglich, sich für zwei oder drei Wochen Ruhe zu Hause zu erkaufen, während der Nachwuchs in England oder Frankreich Vokabeln paukt. Die neueste Erfindung der Tourismusbranche ist der „Urlaub mit Teenagern“. Das klingt für entnervte Eltern zunächst so einladend wie „Urlaub mit Zahnschmerzen“. In Wirklichkeit verbergen sich dahinter Kajaktouren, Kletterausflüge, Grillabende und Ähnliches für den Nachwuchs. Zeit zum Abhängen für die Eltern.

Die Angebote sind – kaum auf dem Markt – ausgebucht.

Wer einmal gebucht hat, kommt immer wieder, entnehmen wir den Bewertungen. Ist ja auch kein Wunder. Denn dass die Pubertät nur einen Sommer lang dauert, ist nichts als ein frommer Wunsch von Eltern, die gerade erst angefangen haben, komisch zu werden.

Regine Hauch



Fotos: © Africa Studio / Fotolia.com

Den (Schul)alltag im Griff. Trotz ADHS.



Individuelle „Bausteine“
für jedes Kind und jeden Jugendlichen
mit ADHS


Elterninformationen zu ADHS unter
www.medice.de



GEMEINSAM
ADHS
BEGEGNEN
MEDICE – DIE ERSTE WAHL



Ihr instinktiver
SCHUTZ



Stillen: Ihr optimaler
SCHUTZ

Nach dem Stillen:
BEBA SCHUTZPRINZIP



Stillen stärkt die Abwehrkräfte Ihres Babys
mit natürlichen Bifiduskulturen

- ✓ Nur BEBA hat aktive bifidus BL Kulturen
- ✓ Mit altersgerechtem Eiweiß
- ✓ Mit Omega 3 zur Förderung der Entwicklung
von Gehirn- und Nervensystem

Wichtiger Hinweis: Stillen ist das Beste für Ihr Baby. Wenn Sie eine Säuglingsanfangsnahrung
verwenden wollen, sprechen Sie bitte mit Ihrer Klinik, Ihrer Hebamme oder Ihrem Kinderarzt.



Nestlé
BEBA

Sicherheit für Ihr Baby.

www.beba.de