

# KINDER PRAXIS

**Zum  
Mitnehmen  
für Sie**



## Optimale Ernährung für Babys



### Familie unterwegs

Welcher Autokindersitz für  
Babys und Kleinkinder?



### Der nächtliche Schrecken

Wenn Kinder im Schlaf  
vor Angst schreien



### Kindheit ist keine Krankheit

Warum Fördern oft besser  
hilft als Therapie

Neu!  
2wayFamily

Manchmal sind Kinder sicherer,  
wenn man kein Auge auf sie hat...

## Die größtmögliche Sicherheit für Ihr Kind: Das erste i-Size Kindersitzkonzept

Sie haben die Wahl: Mit der Kombination aus dem neuen Maxi-Cosi Pebble Plus und dem 2wayPearl kann Ihr Kind, entsprechend der i-Size Verordnung, bis zu 15 Monate rückwärtsgerichtet reisen.

Danach können Sie entscheiden, wie lange Sie den 2wayPearl weiter entgegen oder in die Fahrtrichtung nutzen wollen – bis zu 4 Jahre rückwärtsgerichtetes Fahren ist möglich! Dabei bieten beide Sitze höchsten Seitenaufprallschutz.

Die Handhabung ist gewohnt praktisch: Mit nur einem Klick lassen sich beide Sitze ganz unkompliziert auf der 2wayFix Basis anbringen, eine visuelle und akustische Anzeige bestätigt die korrekte Installation. Jetzt können Sie jede Tour mit den Kindern entspannt und mit höchster Sicherheit genießen.



Der neue Pebble Plus und der 2wayPearl sind nach der neuen i-Size Verordnung zugelassen und bieten Ihrem Kind den allerhöchsten Sicherheitsstandard. Erfahren Sie mehr über die i-Size Verordnung unter [www.maxi-cosi.de/i-Size](http://www.maxi-cosi.de/i-Size).



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



## Liebe Eltern,

wir Kinder- und Jugendärzte haben in einer sehr erfolgreichen Petition mit über 130.000 unterstützten Unterschriften den Deutschen Bundestag aufgefordert, analog dem Wehrbeauftragten eine(n) Kinderbeauftragte(n) zu berufen. Er/Sie soll Gesetzgebung und politisches Handeln daraufhin überprüfen, ob die Belange von Kindern und ihre Rechte ausreichend berücksichtigt sind. Den Kindern soll er/sie als Ansprechpartner zur Verfügung stehen und ihnen Stimme in der Politik verleihen. Wir sind gespannt, ob der Petitionsausschuss unserem Anliegen folgt und den Deutschen Bundestag noch in dieser Legislaturperiode zum Handeln bringt.

Bringen Sie sich als Eltern auch selbst ein, fordern Sie die Politik zusammen mit uns auf, die Benachteiligung von Familien mit Kindern im Steuerrecht und bei der Altersvorsorge zu beenden und dafür zu sorgen, dass Eltern gerade in den

ersten drei Lebensjahren eine echte Wahl zwischen Fremdbetreuung ihrer Kinder und eigenverantwortlicher Erziehung haben. Dort wo allerdings das Elternhaus versagt, muss der Staat seiner Fürsorgepflicht gerecht werden und die Kinder in bestausgestatteten Kindertageseinrichtungen und Familienzentren fördern. Jedes Kind hat ein Recht auf optimale frühe Anregung und Bildung, wir dürfen kein Kind zurücklassen!

Bitte achten Sie auch auf unsere Aktivitäten und Informationen unter [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de) und [www.bvkj.de](http://www.bvkj.de). Dort finden Sie auch wichtige Stellungnahmen von uns zu aktuellen gesundheitspolitischen Themen.

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/Swantje Sieberth

Titelfoto: © Alexandr Vasilyev/Fotolia.com

Anzeigenleitung: Heike Abel, Telefon: 04105 58 49 57

E-Mail: [heike.abel@kbundb.de](mailto:heike.abel@kbundb.de)

Abo-Kontakt: [bvkj.buero@uminfo.de](mailto:bvkj.buero@uminfo.de), Telefon: 0221 68909-0

Druck: Druck und Werte GmbH · Peterssteinweg 17 · 04107 Leipzig

Anschrift der Redaktion: KinderPraxis · KB&B - The Kids Group GmbH & Co. KG

Schellerdamm 16 · 21079 Hamburg · [www.kbundb.de](http://www.kbundb.de)

© 2015. 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

Muttermilch - Liebling der Babys und der Wissenschaft..... 4

### Gute Reise

Familie unterwegs: Welcher Autokindersitz für Babys und Kleinkinder?..... 6

### Lernen & Fördern

Mit Freude sprechen lernen ..... 8

### Nachgefragt

Ab wann brauchen Säuglinge zusätzlich Flüssigkeit? ..... 10

### MINI Spezial

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

### Gesundheit

Kinder und Jugendliche mit ADHS brauchen Verständnis und Hilfe ..... 15

### Lernen & Erziehen

Gemeinsam schmeckt's am besten, warum Familienmahlzeiten wichtig sind.... 16

### Gesundheit

Im grünen Bereich ..... 17

### Lernen & Fördern

Kindheit ist keine Krankheit ..... 18

„Theater auf Rezept“: Kulturprojekt mit Rekordzahlen..... 19

### Gesundheit

Nur geträumt? - Der nächtliche Schrecken.. 20

Auch Väter können mit ihrem Kind zur Kur... 22

### Glosse

Zwischen Wurst und Lauchgemüse ..... 23



# Muttermilch – Liebling der Babys und der Wissenschaft

Nichts ist wertvoller für ein Baby als Muttermilch. **Sie hat sich im Laufe unserer Evolution so vollkommen an die Bedürfnisse von Babys angepasst**, dass sie alle notwendigen Nähr- und Schutzstoffe in optimaler Zusammensetzung enthält.

ren und bildet neben Fett den Hauptbestandteil der Muttermilch. Es ist der wichtigste Nährstoff für die gesunde Entwicklung und das Wachstum überhaupt. Aber nicht die Menge an Eiweiß – hier ist weniger sogar besser –, sondern die besondere Qualität ist ausschlaggebend. Muttermilch enthält mit 1,3 bis 1,8 g pro 100 kcal (das entspricht 1,0 bis 1,2 g pro 100 ml) deutlich weniger Proteine als die Kuhmilch mit 5,2 g Eiweiß pro 100 kcal bzw. 3,5 g Eiweiß pro 100 ml. Die besondere „Mischung“ an Aminosäuren und die dem Körper vertraute räumliche Struktur des Eiweißes machen das Muttermilcheiweiß so wertvoll. Diese Lebensbausteine haben ganz unterschiedliche Funktionen: Manche unterstützen das Wachstum, andere stärken das Immunsystem oder regeln die Verdauung und programmieren den Stoffwechsel auf ein natürliches Sättigungsgefühl. Wieder andere sind für den Transport von Vitaminen und Hormonen verantwortlich.

**S**ie ist praktischerweise immer da, wenn Ihr Baby danach verlangt, sie ist immer richtig temperiert und hygienisch einwandfrei.

Babys schmeckt sie einfach. Wissenschaftler gehen der Muttermilch mit immer feineren Untersuchungsmethoden auf den Grund. So steht inzwischen fest, dass Muttermilch einen weitreichenden Schutz vor Infektionskrankheiten bietet, dass sie für eine gesunde Darmflora sorgt und die Hirnentwicklung fördert. Gestillte Kinder haben später seltener Übergewicht und ein geringeres Risiko für Diabetes. Außerdem: Gestillte Kinder sind später emotional besonders stabil.

## Die Lebensbausteine

Im Blickpunkt der Forscher steht dabei seit einigen Jahren vor allem das Eiweiß. Eiweiß (Protein) besteht aus unterschiedlichen Aminosäu-

ren und bildet neben Fett den Hauptbestandteil der Muttermilch. Es ist der wichtigste Nährstoff für die gesunde Entwicklung und das Wachstum überhaupt. Aber nicht die Menge an Eiweiß – hier ist weniger sogar besser –, sondern die besondere Qualität ist ausschlaggebend. Muttermilch enthält mit 1,3 bis 1,8 g pro 100 kcal (das entspricht 1,0 bis 1,2 g pro 100 ml) deutlich weniger Proteine als die Kuhmilch mit 5,2 g Eiweiß pro 100 kcal bzw. 3,5 g Eiweiß pro 100 ml. Die besondere „Mischung“ an Aminosäuren und die dem Körper vertraute räumliche Struktur des Eiweißes machen das Muttermilcheiweiß so wertvoll. Diese Lebensbausteine haben ganz unterschiedliche Funktionen: Manche unterstützen das Wachstum, andere stärken das Immunsystem oder regeln die Verdauung und programmieren den Stoffwechsel auf ein natürliches Sättigungsgefühl. Wieder andere sind für den Transport von Vitaminen und Hormonen verantwortlich.

## Allergievorbeugung

Besondere Bedeutung haben die Proteine bei der Allergievorbeugung. Studien bestätigen, dass eine mindestens viermonatige Stillzeit bei Kindern aus Allergikerfamilien das Risiko, selbst später eine allergische Krankheit wie atopisches Ekzem, also Hautausschlag, oder Asthma zu entwickeln, deutlich senken kann. Denn obwohl die Veranlagung, eine Neurodermitis zu entwickeln, vererbt wird, bestimmen die Gene nicht alles. Ob die Allergie tatsächlich ausbricht, wird auch durch äußere Faktoren beeinflusst. Eine entscheidende Rolle spielt dabei

das Eiweiß. Muttermilch ist daher auch zur Vorbeugung vor Allergien die beste Wahl.

## Wie schütze ich mein Kind vor Allergien, wenn es mit dem Stillen nicht klappt?

Seit über 25 Jahren gibt es für allergiegefährdete Kinder eine spezielle Säuglingsnahrung, die sogenannte HA-Nahrung. HA ist die Abkürzung für hypoallergen, d.h. allergenarm. Ähnlich wie Muttermilch kann auch eine in wissenschaftlichen Studien geprüfte HA-Nahrung das Risiko, eine Allergie zu entwickeln, deutlich senken.

## Auf das Eiweiß kommt es an!

Bei der Produktion von HA-Nahrung werden die Eiweißbestandteile in kleine Bausteine gespalten. Dieser Vorgang ähnelt dem, der sich auch im menschlichen Darm während der Verdauung abspielt. Durch die Spaltung der Eiweißbausteine und durch eine gezielte Wärmebehandlung wird das Eiweiß hypoallergen, seine allergieauslösende Wirkung wird im Unterschied zu unbehandelter Kuhmilch oder Standard-Säuglingsmilch deutlich verringert. Gleichzeitig bleiben bei der Aufspaltung bestimmte Eiweißstrukturen erhalten, das Immunsystem Ihres Babys kann den Kontakt mit dem Eiweiß trainieren und auf diese Weise eine gewisse Unempfindlichkeit gegen Lebensmittelallergene entwickeln. Dieser Schutz durch vorsichtig dosiertes Training hält viele Jahre an.

An dem Nährwert des Eiweißes ändert sich durch die Herstellung von HA-Nahrung übrigens nichts.

## Nicht alle HA-Nahrungen schützen gleich gut

Die Regale in den Drogeriemärkten sind voll mit HA-Nahrungen. Aber nicht alle sind gleich gut dafür geeignet, das Allergierisiko langfristig zu senken. Zum Glück gibt es aber kontrollierte wissenschaftliche Studien, die Eltern Orientierung geben können. Die wichtigste Studie zum Thema Allergievorbeugung durch Säuglingsnahrung wurde in Deutschland durchgeführt: die GINI-Studie. Sie ist eine unabhängige und die weltweit größte Studie zur Allergievorbeugung. Über 2.000 allergiegefährdete Kinder haben daran teilgenommen. Sie gibt Hinweise auf die wirklich wirksamen HA-Nahrungen, denen Eltern unbesorgt vertrauen können. Schauen Sie also auf der Verpackung der HA-Nahrung nach, ob die HA-Nahrung, die Sie gewählt haben, ihre Wirksamkeit in der GINI-Studie bestätigt hat. Mit einem solchen klinisch getesteten Produkt sind Sie und Ihr allergiegefährdetes Baby auf der sicheren Seite.

## Experten fragen

Falls Sie Fragen zur Ernährung Ihres Säuglings haben, hilft Ihnen natürlich auch Ihr Kinder- und Jugendarzt oder Ihre Hebamme. Sie können beraten, wenn es zum Beispiel mit dem Stillen nicht klappt. Und sie wissen auch, welche Säuglingsnahrung geeignet ist.

Regine Hauch

Einen einfachen Test, ob Ihr Baby ein Allergierisiko hat, finden Sie unter [www.babyservice.de/allergie-check](http://www.babyservice.de/allergie-check). Mehr zur GINI-Studie finden Sie unter [www.ginistudie.de](http://www.ginistudie.de).

## Muttermilch allein kann es nicht richten

Muttermilch ist die optimale Ernährung für Babys. Aber ein Zaubertrank, den man braucht, damit alles gut wird, das ist sie nicht. Es gehören noch viele andere Dinge dazu, damit ein Mensch sich gesund entwickelt und geschützt ist. Ein Kind, das ständig nur vor dem Fernseher hockt, nie vorgelesen bekommt, wird sich geistig, emotional und sozial nicht gut entwickeln, auch wenn es einst gestillt wurde.



Foto: © drubig-photo/Fotolia.com

Foto: © Lansinoh





Familie unterwegs:

# Welcher Autokindersitz für Babys und Kleinkinder?



**D**er Autokindersitz gehört zu den wichtigsten Anschaffungen junger Eltern. Von der Klinik zum ersten Mal nach Hause, zu Freunden und zu den Großeltern, zum Babyturnen, zum Einkaufen und später in die Kita und zum Kinderturnen: Ohne Autokindersitz geht gar nichts. Aber nicht alle Kindersitze sind gleich sicher und gut. KinderPraxis sagt Ihnen, worauf Sie beim Kauf des Autokindersitzes achten müssen. Kinder unter 1,50 Meter müssen seit 2006 in speziellen Kindersitzen transportiert werden. So will es der Gesetzgeber in Deutschland. Seit Juli 2013 gilt auch die neue Norm R129, die sogenannte i-Size. Babys und Kleinkinder bis zum Alter von 15 Monaten dürfen nun europaweit nur noch in rückwärtsgerichteten Kindersitzen (Reboarder) mitfahren. Allerdings bleibt die alte Norm noch eine Weile gültig. Die jetzigen Gurt- und ISOFIX-Autokindersitze dürfen noch weiter verkauft werden. Eltern haben also die Wahl.

**Warum i-Size sicherer ist**  
Kinderautositze, die nach i-Size zuge-

lassen wurden, bieten einen weitaus höheren Schutz als die bisherigen, konventionellen Kindersitze. Zum Beispiel bieten i-Size-Kindersitze dank der längeren rückwärtsgerichteten Verwendung besseren Schutz von Kopf und Nacken. i-Size sorgt außerdem für einen besseren Schutz bei Unfällen mit seitlichem Aufprall, da sie erstmals Sicherheitsstandards und Leistungskriterien für solche Unfälle vorschreibt.

i-Size beugt dank neuer Regelung einem verfrühten Wechsel von einem kleineren, rückwärtsgerichteten Sitz zu einem größeren, vorwärtsgerichteten Sitz vor. Dies liegt an den eindeutigeren Wechsel-Kriterien: Alter und Größe des Kindes statt der bisher geltenden Einteilung nach Gewichtsklassen. Die Körperlänge ist ein sehr guter Faktor für den Wechsel, da Eltern so nicht fälschlicherweise annehmen, ihr Kind sei zu groß für den Sitz, nur weil die Füße sich außerhalb des Sitzes befinden oder der Scheitel etwas über den Sitz herausragt.\*

## Die wesentlichen Vorteile der i-Size:

- ▶ In i-Size zertifizierten Autokindersitzen ist der rückwärtsgerichtete Transport von Kindern **bis zu einem Alter von 15 Monaten vorgeschrieben**
- ▶ Ein **Seitenaufpralltest für i-Size-taugliche Kindersitze ist Pflicht** und verbessert damit noch mal deutlich die Sicherheit der Autokindersitze
- ▶ **Der passende Kindersitz wird, wie bei Kleidergrößen auch, nach Alter und Größe des Kindes bestimmt** und nicht mehr nach Gewicht
- ▶ Ein fehlerhafter Einbau ist mit einem i-Size-Sitz wesentlich weniger wahrscheinlich, da die Kindersitze mit einer simplen Klick-Installation (ISOFIX) montiert werden und **auf die Nutzung des fahrzeugeigenen Drei-Punkt-Gurtes verzichten**

Regine Hauch

\*gilt nicht für Babyschalen, hier muss der Wechsel erfolgen, sobald sich das Köpfchen außerhalb der Schale befindet



## Warum Kinder besonderen Schutz im Auto brauchen

Kommt es zu einem Autounfall, sind Kinder, die **lediglich angegurtet sind, besonders schutzlos**. Ihre Knochen sind weich, und die Muskulatur ist noch nicht so ausgereift wie bei Erwachsenen. Harte Stöße verletzen dann unmittelbar die inneren Organe. Bei Babys und Kleinkindern ist bei einem plötzlichen Unfall zudem die Halswirbelsäule besonders verletzungsanfällig. Ihr Stützapparat ist noch nicht ausgebildet, und gleichzeitig ist der Kopf im Verhältnis zum Körper besonders groß und schwer. Kommt er ins Schleudern, reißt er die Halswirbelsäule mit. Mit dem schweren Kopf liegt der Körperschwerpunkt von Babys und

Kleinkindern zudem höher als bei Erwachsenen, bei einem Aufprall können sie deshalb viel schneller aus dem Gurt und aus dem Auto geschleudert werden als Erwachsene.

## Rückwärts ist sicherer

In einem rückwärtsgerichteten Sitz werden die Kräfte bei einem Frontalzusammenstoß besser über den ganzen Rücken des Kindes verteilt. Dadurch müssen Kopf und Nacken weniger Druck standhalten. Die Verletzungsgefahr für die Halswirbelsäule wird dadurch geringer.

## Geht's die paar Meter nicht auch ohne?

Über ein Drittel der Schulkinder und fast ein Fünftel der Kindergartenkinder kommen – in den Autos ihrer eigenen Eltern! – falsch oder gar nicht gesichert in Kita oder Schule an. Das hat der ADAC in Stichproben herausgefunden. Wird schon nichts passieren auf den paar hundert Metern, sagen sich die Eltern vielleicht. Außerdem ist man mal wieder spät dran. Von wegen: Ohne sicheren Autokindersitz kann schon ein kleiner Unfall tragische Folgen haben. Daher: Nie starten, ohne das Kind sicher im Autokindersitz angeschnallt zu haben.



## Viel Spaß im Kino, Mama!

Mit der NaturalWave™ Flasche übernimmt Papa ganz einfach das "Stillen".

Einfacher Wechsel von der Brust zur Flasche und zurück zur Brust

Besonders weich & dehnbar



In teilnehmenden Apotheken und Filialen von:

ROSSMANN

Müller



Lansinoh Laboratories Inc. • Tel: 030 - 21 96 162 - 0 • info@lansinoh.de • www.lansinoh.de

\*Von Hebammen empfohlen:  
97% Empfehlungsrate,  
Produkttest mit über  
3.000 Hebammen, 2014





# Mit Freude sprechen lernen

Ihr Kind kann erst zehn Wörter sprechen? Und das mit fast zwei Jahren? Gelassen bleiben! **Sprache entwickelt sich bei jedem Kind anders.** Wie Kinder sprechen lernen und wie Eltern ihnen dabei helfen können.

## Vom ersten Schrei zum ersten Satz

Kinder lernen von Geburt an sprechen. Schnell merken sie: Wenn ich schreie, kommt Mama oder Papa und kümmert sich um mich. Das spornt sie an. Sie orientieren sich an menschlichen Stimmen und Sprachlauten und ahmen sie nach. Denn schon während der ersten sechs Lebensmonate können Babys feine Unterschiede zwischen Sprachlauten erkennen. In der zweiten Hälfte des ersten Lebensjahres lernen sie die für ihre Muttersprache charakteristischen Lautkombinationsmuster in Wörtern zu unterscheiden. Zum Beispiel Str und Kn am Wortanfang. „STRaße“, „KNopf“: darauf reagieren deutsche Babys positiv. „aße-STR“, „oKN“ – das irritiert sie. Aus dem ersten Schreien, Brabbeln und Lallen, das bei allen Babys auf der Welt gleich klingt, wird mit der Zeit

ein eindeutig englisches, suahelisches, chinesisches oder eben auch deutsches Brabbeln und Lallen.

Um den ersten Geburtstag sprechen viele Kinder ihre ersten kurzen Wörter. Manche früher, noch mehr aber auch deutlich später. Zwischen eineinhalb und zwei Jahren wächst der Wortschatz, die meisten, aber längst nicht alle Kinder sprechen die ersten Zweiwortsätze: „Auto da.“ Nach dem dritten Geburtstag folgen komplexere Satzmuster: „Ich will Auto haben.“

## Späte Sprecher

Manches zweieinhalbjährige Kind spricht nicht mehr als ein eineinhalbjähriges Kind. International gelten die zehn Prozent Kinder eines Alters mit der langsamsten Sprachentwicklung als „Late Talker“, späte Sprecher. Eltern sollten

gelassen bleiben, wenn ihr Kind zu dieser Gruppe gehört: Denn es gibt viele Gründe, warum Kinder spät sprechen. Bei den Vorsorgeuntersuchungen machen Kinderärzte daher auch keinen isolierten „Sprach-TÜV“, sondern schauen auf die Gesamtentwicklung des Kindes und vergleichen sie mit sogenannten Meilensteinen der Entwicklung. Die Meilensteine definieren, was die meisten Kinder in einem bestimmten Alter können. Zum Beispiel mit knapp zwei Jahren den Gebrauch von Zweiwortsätzen und mit drei Jahren den Aufbau einer Grammatik. Ist ein Kind dazu noch nicht in der Lage, kann das viele Ursachen haben. Manche, vor allem Jungen, haben einfach keine Lust zu sprechen. Auch mit Schnuller im Mund lernen Kinder schlecht sprechen. In manchen Familien läuft von morgens bis abends der Fernseher und ersetzt die Kommunikation in der



Familie. Viele späte Sprecher lassen sich aber auch einfach ohne erkennbare Gründe Zeit.

## Dem Kind und dem Kinder- und Jugendarzt vertrauen

„Eltern sollten dem Kinder- und Jugendarzt vertrauen und ihrem Kind“, sagt die Erziehungswissenschaftlerin und Sprachtherapeutin Dr. Cornelia Tigges-Zuzok. Zu ihrem Institut in Essen kommen oft von weit her die besonders „harten Fälle“, Kinder, die noch mit drei Jahren kaum ein Wort sprechen. „Wenn die Allgemeinentwicklung altersgemäß ist, das Gehör gut ist, dann holen die Kinder, auch die sehr stark verzögert entwickelten, bis zum sechsten Geburtstag auf und können genauso gut sprechen wie frühe Sprecher – manchmal sogar ohne Therapie, aber mit konsequenter Förderung.“

Überflüssige und zu frühe Therapien können sogar schaden, so die Expertin: „Wenn zu früh und zu viel Therapie verschrieben wird, wird Eltern und Kind suggeriert, dass etwas mit dem Kind nicht stimmt. So entsteht ein Krankheitsgefühl. Und das stört den Lerneifer und die Lernfortschritte.“

## Wann braucht ein Kind eine Sprachtherapie?

Bei den Vorsorgeuntersuchungen überprüft der Kinder- und Jugendarzt regelmäßig die Allgemeinentwicklung und die Sprachentwicklung. Bis zum zweiten Geburtstag spricht man von einer Sprachentwicklungsverzögerung (SEV).

## Erst ab dem dritten Geburtstag kann eine Sprachentwicklungsstörung festgestellt werden.

Vom dritten bis zum sechsten Geburtstag verschwinden bei ansonsten normal entwickelten Kindern viele „Sprachfehler“ von selbst, Wortschatz und Grammatik sowie richtige Aussprache erwerben Kinder, wenn sie angeregt und ermutigt werden. Bleibt diese positive Entwicklung bei Kontrolluntersuchungen aus, verordnet der Kinder- und Jugendarzt eine Sprachtherapie. Diese macht jedoch nur dann Sinn und ist von Erfolg gekrönt, wenn Eltern und Erzieher zu sprachförderndem Verhalten angeleitet werden und die Eltern bei der Sprachtherapie anwesend sind.

Regine Hauch



## Sprechen lernen mit Gefühl und Freude

Eltern sind die besten Sprachförderer, sagt Cornelia Tigges. Ihre Tipps:

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind **voller Freude und Emotionen.**
- **Singen Sie gemeinsam**, schauen Sie gemeinsam Bilderbücher an und reden Sie über die Inhalte.
- **Kommentieren Sie gemeinsame Alltagshandlungen:** „So, jetzt hängen wir die Wäsche auf.“
- **Geben Sie Ihrem Kind mit Worten kleine Aufträge:** „Hol bitte den Papa zum Essen.“
- **Ermuntern und ermutigen Sie Ihr Kind**, sich mitzuteilen: „Hast du Apfel gesagt? Möchtest du einen Ap-fel?“
- Spricht das Kind nach dem dritten Geburtstag weiterhin nur wenige Worte, beginne ich in diesen Ausnahmefällen mit zehn Sitzungen, um die sprachlichen Fähigkeiten des Kindes auszuloten und den Eltern die Zugriffsmöglichkeiten zu zeigen. Der beste Rat internationaler Experten lautet aber, mit dem Kind freudig zu sprechen.
- Zeigen Sie ihm, dass Sie sich für seine Neigungen und Interessen interessieren, auch wenn diese schnell wechseln. Kommentieren Sie seine Handlungen: „Oh, wie schön, du bringst mir einen bunten Stein!“, „Ups, jetzt ist dir der Ball hingefallen.“
- **Loben Sie Ihr Kind**, wenn es sich mitteilt.



# Ab wann brauchen Säuglinge zusätzlich Flüssigkeit?

**S**äuglinge haben bezogen auf ihr Körpergewicht einen höheren Wasserbedarf als Erwachsene. Extrage tränke brauchen sie in den ersten Lebensmonaten aber dennoch nicht. Auch dann nicht, wenn schon mit der Beikost begonnen wurde. Doch ab wann brauchen Säuglinge zusätzlich Flüssigkeit?

Der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei und der meist danach eingeführte Getreide-Obst-Brei enthalten fast genauso viel Flüssigkeit wie die Milchmahlzeit. Solange nur ein oder zwei Mahlzeiten durch Beikost ersetzt werden, bekommt Ihr Baby daher ausreichend Flüssigkeit. Erst mit der Einführung des dritten Breis benötigt es zusätzliche Flüssigkeit, so die Empfehlung des Netzwerks Gesund ins Leben, eine IN FORM-Initiative des Bundesernährungsministeriums. Zusammen mit den etwa zwei noch verbleibenden Milchmahlzeiten liefern die drei Breie insgesamt etwa 800 bis 900 ml Flüssigkeit. Der empfohlene Richtwert für die Zufuhr von Wasser liegt bei Säuglingen im Alter von vier bis zwölf Monaten bei etwa einem Liter. Ein zusätzliches Getränk von etwa 200 ml genügt also, um den Flüssigkeitsbedarf des gesunden Säuglings zu decken.

## Ausnahmen: Krankheiten und Hitze

Bei Fieber, Durchfall oder Erbrechen braucht Ihr Baby eventuell früher und mehr Flüssigkeit. Ebenso wenn es sich überdurchschnittlich viel bewegt oder stark schwitzt. Legen Sie Ihr Kind einfach häufiger an. Nicht gestillte Kinder bekommen zusätzlich Wasser.

Regine Hauch

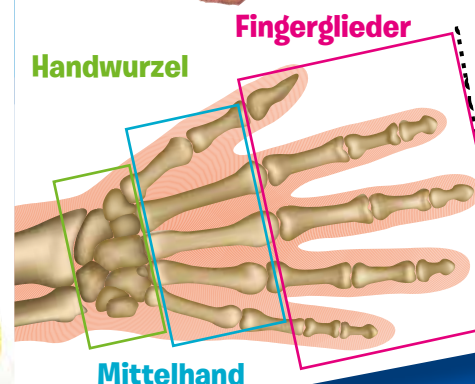
Mehr Infos finden Sie hier:

[www.gesundinsleben.de/fuer-fachkraefte/nachgefragt/](http://www.gesundinsleben.de/fuer-fachkraefte/nachgefragt/)



Foto: © Alexandr Vasilyev, Xuejun Li, Mara Zengaliote/Fotolia.com

# Wie funktioniert die Hand?



## Unsere Hand

Die menschliche Hand ist etwas ganz Besonderes. Sie kann mit ihren fünf Fingern Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und kleinem Finger greifen. Das können viele Tiere nicht! Dafür ist unsere Hand aber auch ein echtes Kunstwerk: Sie besteht aus 27 einzelnen Knochen und vielen Bändern und mehr als 20 Muskeln plus Sehnen. Die Geheimwaffe: der Daumen! Er kann ganz genau und fest zupacken.

## Tiere und ihre Finger!

Im Flügel der Vögel sind nur drei knöchige Finger vorhanden.

Der große Panda hat einen recht beweglichen zusätzlichen Daumen, der ihm beim Bambusfressen gute Dienste leistet: Mit dem Zusatzfinger lassen sich Blätter leicht von den Stängeln streifen.

Die fünf Fingerknochen fungieren wie Zeltstangen, die das feine Gewebe des Flügels aufspannen. Das erzeugt Widerstand, um den Körper in der Luft zu halten. Durch die Bewegung einzelner Finger kann eine Fledermaus hakenschlagend durch den Wald sausen.



Die Lehrerin schimpft mit Tom: „Hast du schon mal was von Rechtschreibung gehört?“ Tom antwortet: „Die Rechtschreibung gilt nicht für mich! Ich bin Linkshänder!“

## Wie oft beugt und streckt ein Mensch seine Finger?

Alle Finger zusammen beugen und strecken wir in unserem Leben ungefähr 25.000.000-mal.

## Warum haben wir an jeder Hand fünf Finger?

Vor etwa 365 Millionen Jahren gab es das erste Wirbeltier, das aus dem Wasser kam und das Land eroberte. Von ihm, das fünf Finger und fünf Zehen hatte, stammen biologisch gesehen alle Tiere mit Wirbelsäule ab. Bei den Menschen blieb es bei fünf Fingern, bei anderen Tieren wurden sie nicht genutzt und verwachsen – zum Beispiel zu Hufen, wie bei den Pferden.

## Warum sind die Finger unterschiedlich lang?

Der längste Finger ist der Mittelfinger, zusammen mit dem Daumen ist er am stärksten. Sie üben beim Greifen am meisten Kraft aus. Die anderen Finger braucht man aber auch. Zum Beispiel wenn man etwas Greifen will. Jeder Finger hat seine Stärke – vor allem der Zeigefinger kann gut ganz genau arbeiten. Je kürzer ein Finger der Hand ist, desto weniger Kraft hat er.

## Messen Sie Fieber dort, wo es entsteht!



Vertrauen auch Sie auf den Marktführer im Bereich Fieberthermometer\*

\*IMS Health 2014

## Das aponorm® Ohr-Thermometer Comfort 3

- Messung in 1 Sekunde
- Infrarot-Technologie
- Display mit Farbwechsel (Fieberanzeige)
- „Clean Me“ Reinigungshinweis
- Beleuchtete Messspitze
- Stummschaltfunktion (Signalton ein-/abstellbar)
- 5 Jahre Garantie
- Empfohlen für Kinder ab 2 Jahren
- Nur in Apotheken erhältlich!



Informationen zu aponorm® Fieberthermometer unter [www.aponorm.de](http://www.aponorm.de)

aponorm®  
die marke der apotheke

WEPA  
DIE APOTHEKENMARKE

Fotos: © DR, Dave\_Pot, bilderzweig/Fotolia.com



# Ganz OHR sein

mit Musik und Hörspielen von

## EUROPA

Endlich keine Langeweile mehr! Vergessen sind die Fragen „Wann sind wir endlich da?“ oder „Wie lange noch?“. Für alle Familien, die eine längere Reise vor sich haben, bietet EUROPA den passenden Reiseprovi-ant für die Ohren: tolle Abenteuergeschichten, knifflige Detektivfälle und Musik für die ganze Familie. Ein Riesenspaß – auch unterwegs!

**Hörspiele fördern**  
den Aufbau des  
Wortschatzes und  
regen die  
Fantasie an.

**Sinnvoll relaxen:**  
Hörspiele laden  
gleichzeitig zur  
Konzentration und  
Entspannung ein.

**Uns kannst du ausmalen.**

Zwei der Gegenstände  
machen Geräusche.  
Welche sind es?

Auflösung: Die Gitarre  
und die Kuckucksuhr

Schicke dein gemaltes Bild von  
deinem Liebling bis zum 23.10.2015:

Sony Music Entertainment Germany GmbH  
Stichwort: Ganz Ohr sein  
Balanstraße 73, Haus 31  
81541 München

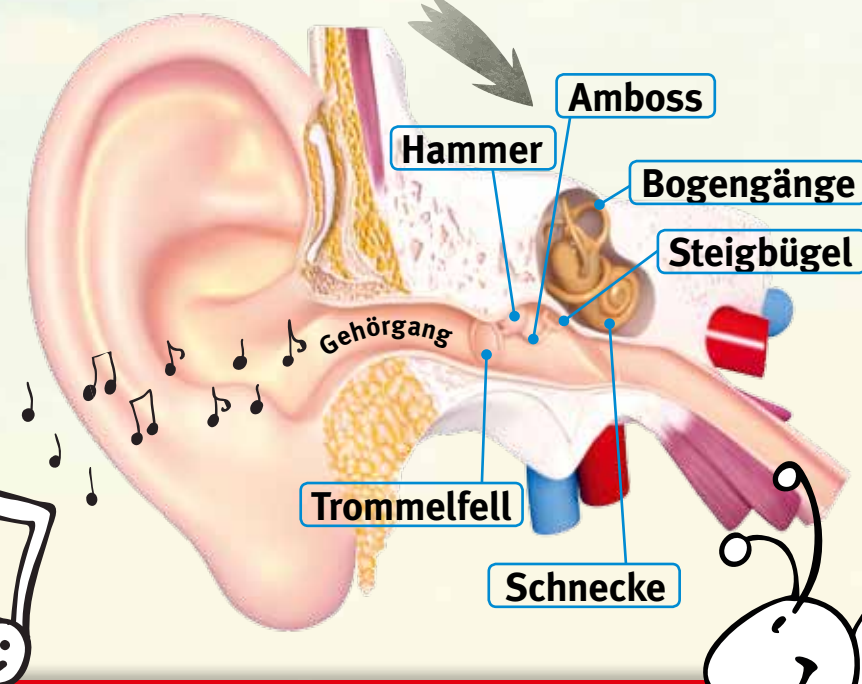
Vergiss nicht, deine Adresse  
und dein Alter mit anzugeben,  
damit wir dir ein passendes CD-  
Paket schicken können, wenn du  
gewinnst. Und bitte verrate uns,  
in welcher Praxis du von diesem  
Gewinnspiel erfahren hast.

Du kannst natürlich auch  
auf deinem eigenen  
Papier deinen Lieblings-  
Charakter malen.

**Male deinen  
Lieblings-Hörspiel-Charakter!**

**Zu gewinnen  
gibt es  
10x10 Hörspiele!**

**So sieht es in deinem Ohr aus**



Über die **Ohrmuschel** gelangen Geräusche in den **Ge-  
hörgang** und treffen auf das **Trommelfell**, welches sich  
dann bewegt. Es gibt das Signal an drei Gehörknöchel-  
chen weiter – **Hammer, Amboss und Steigbügel**. Diese  
leiten das Geräusch an das Innenohr.  
Das Innenohr sieht aus wie eine **Schnecke**. Es ist mit  
Flüssigkeit gefüllt und hat überall kleine Härchen.  
Wenn ein Signal kommt, bewegen sich die Härchen  
und leiten dadurch das Signal über den **Hörnerv** an das  
Gehirn – auf diesem Wege kommt es auch dazu, dass  
du deine Hörspiele hören kannst.

Überall im Handel erhältlich! Und auf [hoerspiel.de](http://hoerspiel.de)





**BIC® Kids**  
lieben's unerhört bunt.



Mitmachen und  
die Chance auf tolle  
Preise sichern!  
[gewinnen.bickids.de](http://gewinnen.bickids.de)

Male  
mich  
aus!

Ich bin der Stierfink: halb Stier, halb Fink.  
Wie ich aussehe, entscheidet deine Fantasie!

Los geht's!

Schneide die Maske entlang der Linie aus

Tierisch viel  
Malspaß erleben!



Giraffant

Stierfink

**Kreatives  
Gewinnspiel**

**Die kreativste Maske gewinnt!**  
Mach mit und gewinne mit etwas Glück für dich und deine  
Familie (max. 4 Personen) ein Freizeitpark-Wochenende!

Weitere Infos unter:  
[gewinnen.bickids.de](http://gewinnen.bickids.de)



Das Gewinnspiel läuft vom 25.04. bis 04.10.2015. Teilnahmeberechtigt sind Kinder zwischen 4 und 10 Jahren mit Zustimmung der gesetzlichen Vertreter. Die ausgemalte Maske muss auf der Gewinnspielwebsite hochgeladen werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Vollständige Teilnahmebedingungen unter [gewinnen.bickids.de](http://gewinnen.bickids.de).



## ADHS – keine Modeerscheinung

ADHS ist eine Wahrnehmungs- und Verhaltensstörung, die unterschiedlich ausgeprägt sein kann. Kinder mit ADHS können sich schlecht konzentrieren, lassen sich leicht ablenken, reagieren mitunter sehr spontan und heftig (Impulsivität) und sind viel in Bewegung (Hyperaktivität). Sie können extrem anstrengend sein, verhalten sich jedoch nicht aus Böswilligkeit so, sondern können ihr Verhalten nicht steuern.

- In Deutschland leiden etwa **fünf Prozent der Kinder und Jugendlichen** unter ADHS.
- **Jungen sind etwa viermal so häufig betroffen** wie Mädchen.
- Mädchen sind oft weniger hyperaktiv, **sondern eher unaufmerksam** („Traumsusen“).
- **Die Anlage zu ADHS scheint erblich zu sein.** Umgebungsfaktoren wie fehlende Strukturen im Alltag, hoher Medienkonsum sowie Konflikte in Familie und Schule können dazu führen, dass die ADHS-Symptome stärker in Erscheinung treten.
- **ADHS ist keine Kinderkrankheit**, viele Betroffene bleiben lebenslang ADHSler.

**Die gute Nachricht:** Viele Jugendliche und Erwachsene schaffen es, mit der richtigen Unterstützung ihre ADHS in den Griff zu bekommen. Sie sind oft besonders kreativ und empathisch.

Fotos: © photophonie, Kitty/Fotolia.com

Gesundheit

# Kinder und Jugendliche mit ADHS brauchen Verständnis und Hilfe

Dass David ein besonderes Kind war, merkten die Eltern schon in den ersten Lebenswochen. **David war unruhig, er schrie, und das Stillen dauerte eine kleine Ewigkeit.**

**D**avids Mutter wunderte sich. Bei ihrem ersten Kind hatte doch alles so gut geklappt.

Jetzt war sie manchmal am Rande des Nervenzusammenbruchs. Was war nur los mit David? „Das gibt sich.“, „Du musst dir mehr Zeit nehmen, dann klappt es auch besser.“, „Vielleicht ist es bei euch zu unruhig.“ Von überall prasselten die Ratschläge auf Davids Mutter ein. Doch so sehr sie versuchte, die Ruhe zu behalten: Es nutzte nichts. David wuchs heran zum Krabbelkind, dann zum Kindergartenkind und schließlich zum Grundschüler, aber stets blieb er „wie unter Strom“, unruhig und zappelig – und einsam. Denn kein Kind wollte etwas mit ihm zu tun haben, dem Zappelphilipp, der sich auf kein Spiel konzentrieren konnte, im Handumdrehen sorgfältig aufgebaute Ritterburgen zerlegte oder liebevoll gemalte Bilder in Fetzen riss. „Die einzige Zeit am Tag, zu der er mal nicht herumhampelte, war die halbe Stunde abends, wenn er in der Wanne saß“, sagt Davids Mutter. Dass sie heute über die „wilde Zeit“ lachen kann, verdankt sie Davids Kinder- und Jugendärztin. Die fand durch sorgfältige Beobachtung, durch Tests und Untersuchungen heraus, dass David keineswegs schlecht erzogen war, wie manche Pädagoginnen vermuteten. David hat ADHS, eine Aufmerksamkeitsstörung. Seitdem er selbst und seine Eltern dies wissen, ist vieles leichter geworden. Davids Eltern haben in Kursen gelernt, mit ihrem zappeligen Kind besser umzugehen

und ihre eigenen Ressourcen zu stärken. David hat ebenfalls mithilfe von Therapien gelernt, sich besser zu steuern. Eine Hilfe sind auch die Medikamente, die er nimmt, um sich vor allem in der Schule zu konzentrieren, sein Verhalten zu steuern und seinen Bewegungsdrang in sozialverträglichen Bahnen zu halten. Seit Kurzem spielt er Fußball im Verein. Seine Mannschaftskameraden und sein Trainer schätzen an ihm, dass er sich bei jedem Spiel so reinhängt, als sei es das WM-

## Was Kinder mit ADHS und ihre Eltern brauchen

- **Eine frühzeitige Diagnose** und individuelle Behandlung durch ärztliche Experten (Kinder- und Jugendpsychiater, spezialisierte Kinder- und Jugendärzte) und Therapeuten
- **Speziell geschulte Erzieherinnen** und Grundschulpädagoginnen
- Von Freunden, Familie und Bekannten: **Verständnis und Geduld** statt Vorwürfe und Stigmatisierungen

Weitere Infos unter  
[www.adhs-zukunftstraume.de](http://www.adhs-zukunftstraume.de)  
und [www.adhs-deutschland.de](http://www.adhs-deutschland.de)

Finale. Auch seine Mutter ist froh: „Endlich hat er Freunde und abends ist er jetzt richtig müde, für seine Verhältnisse.“

Regine Hauch





Vitamine, Mineralien, Eiweiß, Fett und Kohlehydrate – all das und noch viel mehr bekommt Ihr Kind über das Essen. **Genauso wichtig wie die Nährstoffe ist aber die Gemeinschaft, die Ihr Kind bei den gemeinsamen Mahlzeiten erlebt.**

# Gemeinsam schmeckt's am besten, warum Familienmahlzeiten wichtig sind

**Gemeinsame Mahlzeiten verbinden. In fast jeder Kultur spielen gemeinsame Mahlzeiten eine große Rolle.** Gemeinsam essen verbindet die Menschen. Die Art, wie Mahlzeiten miteinander eingenommen werden, prägt den Umgang miteinander, auch außerhalb der Mahlzeiten. Ob bei Naturvölkern im Regenwald, beim Staatsbankett der englischen Königin oder bei uns zu Hause: Gemeinsam essen steht für Zugehörigkeit und Zusammengehörigkeit. Schon früh lernen Kinder in der Gemeinschaft am Tisch, welche Werte in der Familie wichtig sind und welche Besonderheiten die Familie prägen: typische Familiengerichte, bestimmte Verhaltensweisen bei Tisch bis hin zum Familiengeschirr und zu immer wiederkehrenden Themen. Das alles zusammen macht die persönliche Kultur einer Familie aus. Bei Tisch erleben Kinder diese Familienkultur und nehmen sie mit jeder Mahlzeit ein wenig mehr auf – auf diese Weise entsteht eine Art geistige Heimat. Sich regelmäßig mit der ganzen Familie am Esstisch zu treffen ist heute allerdings manchmal gar nicht so einfach. Berufstätigkeit der Eltern, Schulzeiten, Öffnungszeiten von Kinderbetreuungseinrichtungen, Sport – oder Musikunterricht: Vieles verhindert, dass alle gleichzeitig und in Ruhe gemeinsam essen. So

kommt es, dass in vielen Familien die Kleinkinder „abgefüllt“ werden, während die Eltern noch mit anderen Dingen beschäftigt sind. Für die größeren Kinder wird das einmal gekochte Essen in mehreren Etappen aufgewärmt oder die Kinder holen sich irgendetwas aus dem Kühlschrank und setzen sich damit vor ihre digitalen Geräte. Lustvolles Essen ist das nicht.

**Doch manchmal klappt es einfach nicht. Dennoch: Versuchen Sie, so oft wie möglich mit Ihren Kindern gemeinsam zu essen, idealerweise mindestens einmal am Tag.** Am besten gelingt das, wenn Sie sich zu einer festen Uhrzeit treffen. Andere Termine kann man dann um die gemeinsame Mahlzeit herum legen – oder auch mal streichen. Wichtig ist, für das gemeinsame Essen genügend Zeit zu haben.

**Ihr Kind erlebt durch die gemeinsamen Mahlzeiten nicht nur Gemeinschaft, es lernt auch,**

- ▶ dass Essen nicht nebensächlich ist
- ▶ dass (gesundes) Essen Freude macht
- ▶ dass es schön ist, an einem hübsch gedeckten Tisch zu essen
- ▶ dass eine heitere Atmosphäre bei Tisch den Genuss steigert
- ▶ dass Streit gelingen kann, wenn

alle fair miteinander umgehen und in Ruhe ihre unterschiedlichen Standpunkte besprechen

- ▶ dass es bereichernd ist, wenn Gäste hinzukommen.

**Kinder am Tische sind stumm wie die Fische** Von wegen. Bei Tisch darf es ruhig lebhaft und fröhlich zugehen: Wer hat was erlebt? Was gibt es Neues? Was ist noch geplant? Was soll am Wochenende unternommen werden? Streit und unangenehme Themen dürfen ruhig auch am Familientisch ihren Platz haben. Eltern sollten aber nicht ständig auf den gleichen Themen „herumreiten“. Kinder verlieren dann leicht die Lust am Essen und an der Gemeinschaft.

**Schatz nicht so Tischmanieren – auf das Vorbild kommt es an** Wenn Sie als Eltern mit gutem Beispiel vorangehen, lernen Ihre Kinder ganz von selbst, wie sie sich bei Tisch benehmen sollten: rücksichtsvoll gegenüber den anderen, respektvoll gegenüber dem Essen. Ein paar Grundregeln können Sie vielleicht vor den Mahlzeiten festlegen:

- ▶ **Keine Handys, Anrufe auf dem Festnetz werden ignoriert, keiner springt auf.**
- ▶ **Jede Speise wird wenigstens probiert, schließlich hat sich der Koch oder die Köchin viel Mühe gegeben.**
- ▶ **Alle bleiben am Tisch sitzen, bis auch der Letzte fertig ist.**

Welche Regeln auch immer in Ihrer Familie gelten, wichtig ist, dass sich alle daran halten – selbstverständlich auch die Erwachsenen! Über Ausnahmen muss verhandelt werden. Auch wenn Sie die beste Köchin, der beste Koch der Welt sind, gibt es Zeiten, in denen Ihre Kinder schon über das Essen nörgeln, bevor es auf dem Tisch steht. Keine Panik, das gibt sich wieder. Aber ein paar Regeln sollten gelten:

- ▶ **Kritik ist erlaubt, Würgegeräusche nicht.**
- ▶ **Extrawürste werden nicht gebraten, ein Wurst- oder Marmeladenbrot am Familientisch ist als Alternative aber ok.**

Regine Hauch

Foto: © Monkey Business/Fotolia.com

Fotos: © bergamont, contrastwerkstatt, MNStudio/Fotolia.com



# Im grünen Bereich

Wie Sie Ihr Kind gesund ernähren und Schadstoffe vermeiden

**Natürlich, frisch, frei von Schadstoffen und lecker – so soll Kinderernährung sein.** KinderPraxis verrät Ihnen, wie Sie gut und günstig einkaufen und Ihr Kind gesund und schadstoffarm ernähren.

Eigentlich ist Kinderernährung ganz einfach: Reichlich pflanzliche Lebensmittel und zuckerfreie Getränke, mäßig Fisch, Fleisch, Wurst, Butter, Eier, Milch und Käse, wenig fett- und zuckerreiche Lebensmittel. In Obst und Gemüse finden sich jedoch häufig Rückstände von Pflanzenschutzmitteln, tierische Lebensmittel enthalten häufig Medikamentenrückstände. Wie diese Schadstoffe im Körper wirken, ob sie sich zum Beispiel gegenseitig in ihrer Wirkung verstärken, das weiß die Wissenschaft bislang noch nicht

endgültig. Deshalb gilt gerade für Kinder: Aus Vorsorgegründen sollten sie so wenig Schadstoffe wie möglich aufnehmen. Viele Eltern entscheiden sich daher für Bio-Lebensmittel für ihre Familie.

## Was ist das Besondere an Bio-Lebensmitteln?

Bio-Lebensmittel enthalten weniger Rückstände als konventionell erzeugte Lebensmittel. Sie sind gentechnikfrei und ohne künstliche Aromen, das Obst und Gemüse ist frei von chemisch-synthetischen Pflanzenschutz- und Düngemitteln und es hat einen höheren Vitamin-C-Gehalt. Die Lieferanten von Kotelett und Co hatten vorher ein artgerechtes Leben mit Weidengang, viel Heu und Stroh und ohne Mastmedikamente.

Regine Hauch



## Wenn Kinder das gesunde Essen nicht mögen

**„Iss doch mal! Es ist bio und supergesund!“ Kinder für gutes Essen zu begeistern geht anders.**

- ▶ **Laden Sie Ihr Kind zum Probieren ein,** akzeptieren Sie aber auch, wenn es das Essen nicht mag.
- ▶ **Üben Sie keinen Druck aus,** denn sonst geht die Freude am Essen verloren.
- ▶ Je intensiver Kinder an der Essenszubereitung beteiligt sind, desto eher werden sie **neugierig auf das Ergebnis.**
- ▶ Nehmen sie Ihr **Kind mit zum Einkaufen.**
- ▶ **Lassen Sie es mit aussuchen,** schauen, riechen, fühlen.
- ▶ **Zu Hause kann Ihr Kind beim Kochen helfen:** Gemüse waschen, Salat zupfen, mit einem nicht zu scharfen Messer Gurken schneiden, mit dem Stampfer Kartoffeln zermatschen.
- ▶ Sorgen Sie für eine **schöne Atmosphäre** bei der gemeinsamen Mahlzeit.



## Bio muss nicht teuer sein

**Bio-Lebensmittel kosten in der Regel etwas mehr, aber mit etwas Planung können Sie sie auch mit kleinem Budget kaufen:**

- ▶ **Regional:** Kaufen Sie möglichst bei Erzeugern aus der Region, am besten in einem Hofladen in Ihrer Nähe. So vermeiden sie auch lange Transporte – und Sie erhalten Arbeitsplätze in der Region.
- ▶ **Saisonal:** Kaufen Sie, was in der jeweiligen Jahreszeit reif ist. So bekommen Sie günstige und zugleich geschmackvolle Lebensmittel. Unter [aid.de](http://aid.de) finden Sie eine praktische Saisonkalender-App.
- ▶ **Mit Freunden:** Verabreden Sie sich mit Freunden zu gemeinsamen Großeinkäufen oder Gemeinschaftsbestellungen. Vor allem beim Bio-Fleisch lohnt sich das.
- ▶ **Bio spart Zeit:** Viele Erzeuger bieten Abo-Kisten an. Einmal pro Woche bringt der Bauer dann eine Bio-Kiste nach Hause.
- ▶ **Schnäppchen:** Nutzen Sie Angebote. Oft bieten Bioläden oder Hofläden Obst, Gemüse oder Brot vom Vortag an.



# Kindheit ist keine Krankheit

## Warum Fördern oft besser hilft als Therapie

In Deutschland bekommt je nach statistischer Quelle **jedes vierte oder sogar dritte Kind unter 15 Jahren** Physiotherapie, Ergotherapie oder Sprachtherapie verordnet. Jungen häufiger als Mädchen.

**Experten zweifeln daran, dass so viele Kinder Therapien benötigen.** Tatsächlich können Eltern ihren Kindern zu Hause oft viel besser helfen.

„Wenn Antonia den Stift nicht einmal halten kann, wird sie nie schreiben lernen!“, „Julius ist sehr unkonzentriert und zappelig. Wenn das so weitergeht, kommt er im Unterricht nicht mit.“, „Maxi bewegt sich beim Turnen sehr unsicher. Hat das nie jemand bemerkt?“ **Viele Eltern erfahren schon in den ersten Grundschulwochen, dass mit ihrem Kind etwas nicht stimmen soll.** Besorgte Pädagogen empfehlen dann, das Kind so schnell wie möglich in eine Therapie zu schicken. Unbehandelt können Entwicklungsdefizite und Verhaltensauffälligkeiten tatsächlich die Schullaufbahn oder sogar den gesamten Lebensweg eines Kindes beeinträchtigen. Aber nicht immer ist eine Therapie der richtige Weg, um dem Kind zu helfen. Im Gegenteil: Therapien sind ein Heilmittel, sie signalisieren dem Kind, dass es so, wie es ist, nicht richtig ist.

### Gelassen bleiben

Anstatt also gleich einen Termin beim Therapeuten zu machen, sollten Eltern die Beobachtungen der Pädagogen zunächst mit ihrem Kinder- und Jugendarzt besprechen. Der kennt das Kind meist schon von Geburt an und hat seine Entwicklung verfolgt. Haben die Eltern die Vorsorgeuntersuchungen regelmäßig wahrgenommen, ist die Wahrchein-

lichkeit, dass eine Entwicklungsstörung übersehen wurde, eher gering. Viele Eltern sind irritiert, wenn ihnen ihr Kinder- und Jugendarzt dann von einer Therapie abrät. Dabei ist das doch eigentlich eine positive Nachricht: „Ihr Kind braucht keine Therapie, es ist nicht krank, es entwickelt sich normal, es braucht nur mehr Förderung im Alltag.“

### Üben ist der Schlüssel

**Wenn Kinder zu Hause nie gemalt haben, wenn sie nie versucht haben, eine Schleife zu binden, dann können sie dies auch nicht plötzlich in der Schule.** Es fehlen die feinmotorischen Voraussetzungen, schreiben zu lernen. Wenn zu Hause von früh bis spät der Fernseher oder die Playstation läuft und niemand mit dem Kind spielt oder ihm vorliest, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Kinder unkonzentriert und zappelig werden. Wenn sie sich kaum draußen bewegen, werden sie ungeschickt und unsicher. Üben ist also der Schlüssel. Gelegenheit dazu bietet der Familienalltag reichlich. Familienergo nennt der Kinder- und Jugendarzt Rupert Dernick die Einbeziehung der Kinder in den Familienalltag. Beim Tisch decken, Gurke schälen, Socken legen usw. trainieren die Kinder wie von selbst für die Schule wichtige Kompetenzen: ihre Fein- und Grobmo-

torik, ihre Wahrnehmungsfähigkeit und ihr Sprachvermögen beim Vorlesen, beim Spielen im Freien ihren Gleichgewichtssinn, ihre Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit. Anders als eine einzelne Therapie-stunde einmal in der Woche kann das Üben zu Hause jeden Tag stattfinden – ohne dass die Kinder sich „behandelt“ fühlen und Eltern zu Co-Therapeuten werden müssen, wie das bei Logo-, Ergo- und Physiotherapie der Fall ist.

### Nachfragen in der Schule

Große Klassen, kleine Räume und eine überforderte Lehrerin – manchmal sind es die Verhältnisse, die Kindern Schwierigkeiten machen, im Unterricht mitzukommen. Vor allem Jungen, die naturgemäß wilder sind, fallen dann auf. **Haben Eltern diesen Verdacht, sollten sie das Gespräch mit der Lehrerin suchen.** Hospitieren Sie mal einen Tag im Unterricht. Sie kennen Ihr Kind am besten und vielleicht findet sich dann eine gute Möglichkeit, wie Ihr Kind im Unterricht besser gefördert werden kann.

Regine Hauch

BUCH-TIPP

### Buchvorstellung

**Kindheit ist keine Krankheit: Wie wir unsere Kinder mit Tests und Therapien zu Patienten machen**

Michael Hauch,  
Fischer Paperback  
Preis: Broschiert 14,99 Euro



Foto: © contrastwerkstatt/Fotolia.com



## „Theater auf Rezept“: Kulturprojekt mit Rekordzahlen

**Unter der Schirmherrschaft von Peter Maffay werden Kinder mit zwei Theatergutscheinen für das örtliche Kindertheater belohnt, wenn sie bestimmte Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen.** Dank der Unterstützung der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK haben bundesweit bereits über 80.000 Kinder und Jugendliche davon profitiert.

Seit 2009 verschreiben Kinder- und Jugendärzte eine etwas andere Medizin: einen Besuch im örtlichen Theater. Kinder erhalten Gutscheine dafür nach der Teilnahme an den Vorsorgeuntersuchungen U10, U 11 und J 1 beim Kinder- und Jugendarzt. Diese sind keine Regelvorsorgen sondern zusätzliche Untersuchungen, die von vielen aber nicht allen Krankenkassen angeboten werden.

**„Durch ‚Theater auf Rezept‘ erleben viele Kinder überhaupt zum ersten Mal in ihrem Leben eine Theateraufführung.** Darüber freuen wir uns sehr. Denn kaum etwas regt intellektuelle Fähigkeiten und alle Sinne gleichermaßen intensiv an wie ein Theaterbesuch. Kinder und Jugendliche erleben direkt, was sich auf der Bühne und um sie herum tut“, so Dr. Hermann Josef Kahl. Der Düsseldorfer Kinder- und Jugendarzt ist einer der Gründer von „Theater auf Rezept“, das nach seinem Start in

Düsseldorf bundesweit weiterentwickelt wurde. Inzwischen machen insgesamt 12 Kinder- und Jugendtheater überall in Deutschland mit.

Mehr Infos zu „Theater auf Rezept“ unter:  
[www.theateraufrezept.de](http://www.theateraufrezept.de)



### Prominenter Schirmherr

**Seit Beginn des Projekts mit an Bord ist der Sänger Peter Maffay: „Kinder haben so viel Fantasie. Vor der Glotze und beim Daddeln an der Spielkonsole verkümmert sie.** Im Theater blüht sie auf und mit etwas Glück trägt sie die Kinder durch ihr ganzes Leben. Deshalb mache ich mit!“ Gesponsert wird „Theater auf Rezept“ durch die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK, die dieses Angebot nicht nur für ihre Versicherten, sondern für alle Kinder und Jugendlichen bereitstellt. SBK-Familienexpertin Kathrin Spindler: „Gerade im Kindes- und Jugendalter ist es besonders wichtig, auch ein Augenmerk auf die Förderung geistiger und seelischer Gesundheit zu legen. Kulturelle Erlebnisse, wie beispielsweise Theaterbesuche, können dazu einen wesentlichen Beitrag leisten. Durch das Verschenken der Theaterkarten in den Praxen wird außerdem ein Anreiz geschaffen, Vorsorgeuntersuchungen überhaupt wahrzunehmen.“

Regine Hauch





**„COOL FOR SCHOOL“ MIT  
STARKEN SCHUHEN!**

Jetzt online auf [giggs.de](http://giggs.de) kaufen.

**15 EURO  
GUTSCHEIN\***

CODE: GIGGSPRAXIS15

Nur gültig bis zum  
31.10.2015

\*Mindestbestellwert nur 45 Euro. Keine Barauszahlung. Nur einmal pro Haushalt einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



TRETER-METER®

### ONLINE TIPP!

**Passende Kinderschuhe online kaufen.**

Bei [giggs.de](http://giggs.de) werden alle Schuhe per Hand ausgemessen. Deshalb gibt es für jeden Kinderfuß einen individuellen Größenvorschlag. Sie geben am gewünschten Schuh die Fußlänge Ihres Kindes ein und der innovative Größenratgeber errechnet die richtige Schuhgröße inkl. Bewegungs- und Wachstumspuffer.

**Jetzt entdecken!**  
[www.giggs.de](http://www.giggs.de)



**mosquito®  
med**



**Lausfrei in NUR  
10 Minuten!\***

Einfache Shampoo-Anwendung:

- ✓ Im trockenen Haar verteilen
- ✓ 10 Minuten einwirken lassen
- ✓ Aufschäumen, auswaschen –  
**fertig!**



mosquito® med  
Läuse-Shampoo 10  
100 ml  
(PZN 10415469)



[www.mosquito-laese.de](http://www.mosquito-laese.de)

**WEPA**  
IE APOTHEKENMARKE

\* 10 Minuten Einwirkzeit. Eine Wiederholungsbehandlung nach 7-10 Tagen ist erforderlich.

Fotos: © Iordani, VectorShots, zsoofija / Fotolia.com

# Nur geträumt? - Der nächtliche Schrecken



„Schlaf gut und träum was Schönes!“ Mit diesem Gute-Nacht-Wunsch schicken viele Eltern ihre müden Kinder in den Schlaf. **Häufig wird jedoch nichts aus dem schönen Traum.**

**M**itten in der Nacht schreckt das Kind angsterfüllt auf, schlägt um sich, murmelt unverständliche Sätze, schwitzt sehr stark, nimmt die zur Hilfe geeilten Eltern nicht richtig wahr und wirkt, „als wäre es völlig weg“. In der Regel dauern die Anfälle zwischen fünf und fünfzehn Minuten und treten nicht häufiger als einmal pro Nacht auf.

## Wenn Kinder im Schlaf vor Angst schreien

Mediziner nennen das nächtliche Angstschreien Pavor nocturnus, also Nachtschreck. Er tritt in den traumlosen Tief-schlafphasen während der ersten Hälfte des Nachtschlafes auf. Betroffen sind vor allem Kleinkinder, Jungen häufiger als Mädchen.

Für Eltern ist das nächtliche Angstschreien ihres Kindes zutiefst beunruhigend. Sie grübeln darüber nach, welche Ursachen es haben könnte und wie sie dem Kind helfen könnten. Wahrscheinlich beruht das nächtliche Angstschreien auf dem vorübergehend gestörten Übergang zwischen einzelnen Schlafphasen. Trotzdem sollten Eltern mit ihrem Kind zum Kinder- und Jugendarzt gehen, damit dieser mit Hilfe einer EEG-Ableitung ausschließen kann, dass es sich bei den nächtlichen Angstschreien um Krampfanfälle handelt.

## Beruhigen reicht

Während bei Anfallsleiden eine medikamentöse Therapie unbedingt erforderlich ist, raten Kinder- und Jugendärzte beim Pavor nocturnus im Allgemeinen nur zur Geduld. Die Angstschreie mögen für die Eltern beunruhigend sein, medizinisch betrachtet sind sie jedoch harmlos und nicht etwa Zeichen einer körperlichen oder psychischen Krankheit. Sie werden irgendwann immer seltener und verschwinden schließlich von ganz allein. Solange es noch nicht so weit ist, sollten die Eltern ihr Kind während der Angstattacke nur sanft beruhigen, es dabei aber nicht in den Arm nehmen, denn es empfindet in dieser Schlafphase Berührungen als unangenehm. Nach dem Schreien schläft es von selbst wieder ein und ruhig weiter. Am nächsten Tag weiß es von dem beängstigenden Geschehen nichts mehr. Eine Erinnerung an den nächtlichen Schrecken haben am Morgen danach allein die Eltern.



## Nachtschreck und Alptraum

Viele Eltern glauben zunächst an Alpträume, wenn ihr Kind nachts schreiend aufwacht. Alpträume treten jedoch meist erst in der zweiten Nachthälfte auf, während der traum-aktiven REM-Schlafphasen (Rapid Eyes Movement). Das Kind verarbeitet in den Alpträumen seine Erlebnisse und Gefühle, manchmal auch gehörte Geschichten oder einen Film. Anders als beim Nachtschreck können die Kinder auch über ihre Alpträume berichten.

Bei Alpträumen hilft es, das Kind zu beruhigen und es erzählen zu lassen. Oft hilft auch eine kleine Expedition in die nähere Umgebung: „Sieh mal, da ist kein Monster in deinem Schrank und auch nicht unter deinem Bett.“

## Kann man Alpträume verhindern?

In Ruhe Abschied nehmen vom Tag kann gegen Alpträume (nicht gegen den Nachtschreck) helfen. Lesen Sie Ihrem Kind eine freundliche Gute-Nacht-Geschichte vor, vermeiden Sie Stress vor dem Einschlafen. Manchmal tut auch ein Traumfänger gute Dienste: ein kleines Püppchen, das über das Bett gehängt wird und die Monster vertreibt und nur gute Träume durchlässt.

Regine Hauch



[adhs-zukunftstraume.de](http://adhs-zukunftstraume.de)

**CHANCEN-  
GLEICHHEIT**

... für Kinder  
und Jugendliche  
mit ADHS



Wer mitreden  
will, sollte  
Bescheid wissen.



**ADHS** und Zukunftsträume



Das Urvertrauen?  
Von Mama  
und Papa.  
Die Folgenahrung?  
Von BEBA.

f Für einen sicheren Start ins Leben:  
facebook.com/beba



## Nestlé BEBA HA 2 FOLGENAHRUNG MIT HYDROLYSIERTEM EIWEISS\*

- Unterstützt das Immunsystem mit den Vitaminen A, C & D (lt. Gesetz)
- Mit Omega 3 & 6 Fettsäuren (lt. Gesetz)

Sie haben Fragen?  
Besuchen Sie uns auf [babyservice.de](http://babyservice.de)

\*in kleine Bausteine aufgespalten (=Hydrolysat)

Nestlé  
**BEBA**  
Folgenahrung

Wichtiger Hinweis: Stillen ist die beste Ernährung für Ihr Baby. Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Hebamme, wenn Sie eine Säuglingsnahrung verwenden wollen. BEBA HA 2 ist genau auf die besonderen Ernährungsbedürfnisse von Säuglingen nach dem 6. Monat ab Einführung einer angemessenen Beikost abgestimmt.

## Auch Väter können mit ihrem Kind zur Kur

Mutter-Kind-Hilfswerk berät und hilft bei der Antragstellung

Das Rollenbild innerhalb der Familie hat sich gewandelt. Väter sind weitaus mehr in die Kindererziehung und in den Haushalt eingebunden als noch vor zehn Jahren. Allein jeder fünfte Alleinerziehende ist heute männlich. Die damit verbundenen Strapazen einer Mutter spüren nun auch immer mehr Väter: Durch die Dreifachbelastung in Familie, Beruf und Haushalt kann sich auch beim „starken Geschlecht“ ein Ungleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele einstellen. Das Mutter-Kind-Hilfswerk e.V. weist darauf hin, dass auch Väter mit ihren Kindern eine Vorsorge-

bzw. Rehabilitationsmaßnahme beantragen können, wenn eine vom Arzt entsprechend attestierte Kurbedürftigkeit vorliegt. Dazu zählen Erschöpfungszustände, aus denen sich das Burn-out entwickeln kann, Angstzustände, Schlafstörungen, aber auch Rückenschmerzen und Gelenkbeschwerden. Die Väter finden in der Kur Ruhe, Entspannung und einen Ausgleich durch sportliche und familienbezogene Aktivitäten. Sogenannte Schwerpunktkuren bieten ein gezieltes und umfassendes Behandlungsprogramm zu verschiedenen Themenkreisen sowie den Austausch mit davon ebenfalls Betroffenen an.

Väter erhalten die notwendigen Attest- und Antragsformulare bei ihrer gesetzlichen Krankenkasse, dem **Mutter-Kind-Hilfswerk e.V.** unter Tel. 0800 2255100 oder im Internet unter [www.mutter-kind-hilfswerk.de](http://www.mutter-kind-hilfswerk.de) zum Download.

Die Formulare werden vom Haus- oder Facharzt ausgefüllt. Damit kann bei der Krankenkasse oder mit Unterstützung des Mutter-Kind-Hilfswerks e.V. eine Mutter/Vater & Kind-Kur bei der Krankenkasse beantragt werden.

Regine Hauch

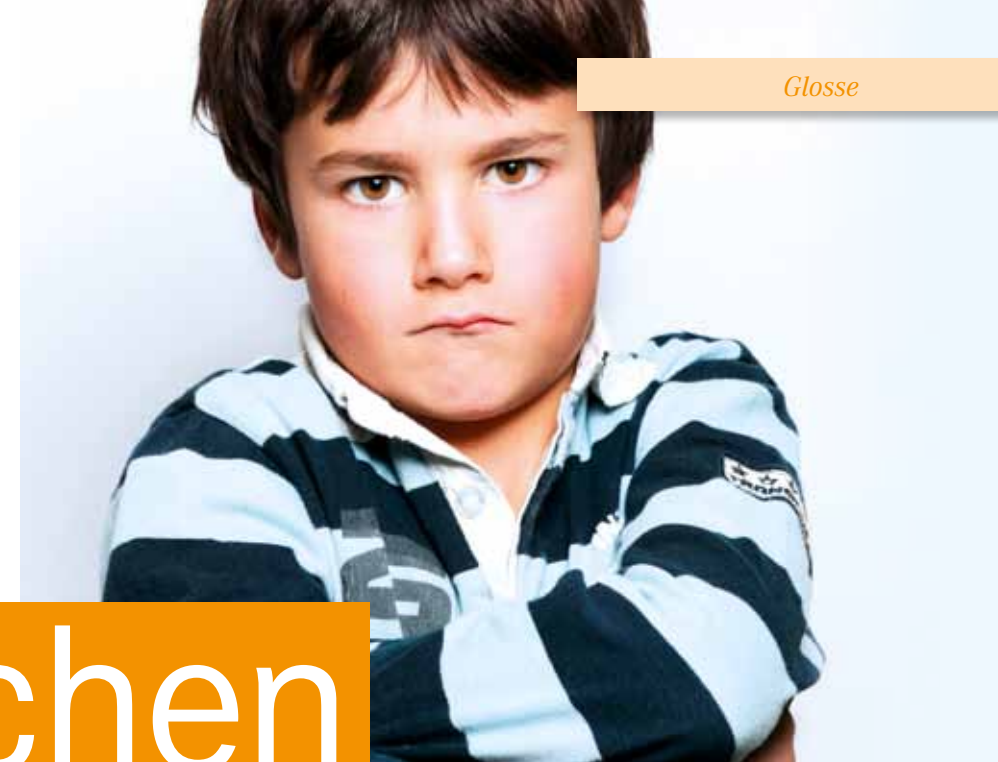


Foto: © BillionPhotos.com / Fotolia.com

Foto: © jane reinhardt / Fotolia.com

Glosse

Neulich an der Wursttheke in meinem Lieblings-supermarkt. Ein Vater mit seinem Söhnchen. Die Verkäuferin spießte eine Scheibe Wurst auf und reichte sie dem Jungen über die Theke. „Und was sagt man da?“, fragte der Vater. Der kleine Junge hatte die Wurst im Mund und konnte nicht sprechen. Als es wieder ging, sagte er: „Ich



## Zwischen Wurst und Lauchgemüse

will noch eine Scheibe.“ Der Vater war fassungslos. Es war einer dieser Väter, die so wichtige Jobs haben, dass keine Zeit bleibt, sich um Erziehungsfragen zu kümmern. Er musste erst einmal nachdenken. Der Sohn war reaktionsschneller. „Noch eine Scheibe!“, rief er, jetzt schon deutlich energischer. Die Verkäuferin schaute den Vater erwartungsfroh an. Dazwischen das Kind, das mit dem Finger auf die Glasscheibe der Fleischtheke klopfte: „Die da! Davon!“ Und der Vater? Der versuchte sich zu erinnern, wie sich kluge Eltern in solchen Fällen verhalten sollten. Was stand da noch mal in diesem Erziehungsratgeber, den seine Frau neulich mit nach Hause gebracht hatte? Das Kind am Ärmel packen und wegziehen? Ihm einen Vortrag zum Thema Höflichkeit halten? Es einfach stehenlassen? Er war sich sicher, irgendetwas zum Thema gelesen zu haben. Aber es fiel ihm nicht ein. „Warum zum Teufel gibt es für solche Situationen keine App?“, schien er zu denken. Eine App, in die man eingibt: Kind ist unverschämt, sagt nicht danke, verlangt sogar noch mehr Wurst.

Eine solche App wäre tatsächlich praktisch. Sie würde nicht nur die Erziehungsprobleme in den Quengelzonen der Supermärkte lösen. Sie hätte auch für alle anderen Situationen, in die man als Eltern gerät, praktische Tipps. Kind schreit, obwohl es satt ist! Kind ist müde, will aber nicht einschlafen! Kind will sein Zimmer nicht aufräumen! Will sich morgens partout nicht anziehen lassen. Kind schlägt anderes Kind! Eine solche App wäre unglaublich praktisch. Die meisten Eltern telefonieren und simsen sowieso ununterbrochen mit ihren Smartphones. Sie müssten also den Apparat nicht einmal aus der Hand legen, wenn es irgendein Problem mit dem Kind gäbe.

Der kleine Junge stand inzwischen schon nicht mehr vor der Wursttheke, sondern lag davor, die Hände zu Fäusten geballt. Er schrie, die Welt sollte von seiner Wut erfahren. Der Vater begann zu lachen, erst etwas verschämt, dann laut. Auch die Wurstverkäuferin begann zu lachen. Denn dieses heulende und strampelnde Rumpelstilzchen sah wirklich urkomisch aus.

Der Junge riss beim Atemholen kurz die Augen auf und sah das Lachen der Erwachsenen. Lachten die etwa über ihn? Er schrie noch ein bisschen lauter: „Blöder Papa!“ Der so Angesprochene beugte sich zu dem Rumpelstilzchen und sagte: „Aber ich lache doch gar nicht über dich. Ich lache über einen Witz, der mir eben eingefallen ist.“ Der Junge schluchzte und entspannte sich ein wenig. Der Vater gab dem Kind die Hand, sodass es aufstehen konnte. Ganz matt von seinem Wutanfall war es.

Dann gingen die beiden, der Sohn erschöpft, aber wieder bereit für die Herausforderungen eines Wochenendeinkaufs, der Vater sichtlich stolz. Das gab mal wieder einen Punkt mehr auf der Heute-war-ich-pädagogisch-wertvoll-Skala. Und die Erziehungs-App, die braucht doch kein Mensch. Eher schon eine Einkaufs-App. Denn auf dem Einkaufszettel, den ihm seine Frau in die Hand gedrückt hatte, stand „1 Bd Porree“. Was war das schon wieder? Die junge Verkäuferin wusste es auch nicht: „Wir haben hier nur Lauch.“

Regine Hauch



A photograph of a man, a woman, and a baby. The man is on the left, smiling broadly. The woman is on the right, looking down at the baby with a smile. The baby is in the center, wearing a white knitted hat with black trim and a small bow, and is also smiling.

Der Humor?  
100 % Papa.

Das Strahlen?  
100 % Mama.

## 100 % Allergierisiko? Durch allergenarmes Eiweiß reduzieren.

### Stillen ist die beste Allergieprävention

Die ersten 1.000 Tage, von der Empfängnis bis zum Ende des 2. Lebensjahres, sind entscheidend für die gesunde Entwicklung des Babys. Durch die Ernährung im 1. Lebenshalbjahr können Sie maßgeblich dazu beitragen, das Allergierisiko Ihres Babys zu senken.

Die Veranlagung, auf körperfremde Stoffe allergisch zu reagieren, wird dem Baby vererbt. Ob es tatsächlich zu einer allergischen Reaktion kommt, hängt auch vom Eiweiß in seiner Nahrung ab.

Muttermilch enthält überwiegend körpereigenes und deshalb allergenarmes Eiweiß. Daher treten allergische Reaktionen deutlich seltener auf. Ausschließliches Stillen in den ersten 4 bis 6 Monaten schützt Babys mit erhöhtem Allergierisiko bestmöglich vor Allergien.\*

Für nicht gestillte Babys empfehlen Experten eine HA-Nahrung mit geprüftem hydrolysiertem Eiweiß (= Hydrolysat). Sprechen Sie bitte mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Hebamme.

### Erhöhtes Allergierisiko beim Baby? Machen Sie den Allergie-Check!

Sind bei Mutter oder Vater Allergien bekannt? ☐ Ja ☐ Nein

Traten bei beiden Eltern bereits Allergien auf? ☐ Ja ☐ Nein

Liegen bei Geschwisterkindern Allergien vor? ☐ Ja ☐ Nein

Bereits bei einem JA lassen Sie sich bitte von Ihrer Hebamme oder Ihrem Arzt über das erhöhte Allergierisiko Ihres Babys beraten. Machen Sie jetzt den ausführlichen Allergie-Check auf [babyservice.de/allergie-check](http://babyservice.de/allergie-check)!

\*Quelle: AWMF-S3-Leitlinie Allergieprävention, Update 2014