

KINDER P R A X I S

Zum
Mitnehmen
für Sie



Heimat ist ...

Geborgenheit, Vertrautheit, Sicherheit



Hygiene für
Groß und Klein

Was ändert sich mit
zunehmendem Alter der
Kinder?



Urlaubs-
planung –
orientiert an den
Bedürfnissen von Kindern



Ernährung:
Allergieschutz
von Anfang an

teteSept:

Shower & Shampoo

Fantastischer Duschspaß für gute Laune im Bad!

NEU

- optimale Hautverträglichkeit für zarte Kinderhaut
- mit natürlichem Mandelprotein und wertvollem Panthenol
- pH-hautneutral – bewahrt den natürlichen Säureschutzmantel der Kinderhaut
- mit Lebensmittelfarbe

Mehr erfahren unter www.teteSept-kinderduschen.de

teteSept:



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

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

Liebe Eltern,

nichts beschäftigt die Menschen und die mediale Öffentlichkeit in Deutschland in diesen Tagen mehr als die sehr hohe Anzahl von Flüchtenden inmitten Europas. Aus vielen Teilen der Welt fliehen die Menschen vor Krieg und Verfolgung, Zerstörung, Folter und Gefahr für ihre Familien. Sie nehmen unter höchster Lebensgefahr große Strapazen auf sich, um dem Terror in ihren Heimatländern zu entrinnen, und erhoffen sich für ihr Leben eine bessere Zukunft in Europa. Viele dieser Flüchtlinge sind Kinder und Jugendliche, ein nicht unerheblicher Teil dieser jungen Menschen erreicht uns ohne Begleitung ihrer Familien. In Deutschland gilt die Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen, die bereits im November 1989 von der UNO verabschiedet wurde und der auch Deutschland 2010 vollumfänglich zugestimmt hat. Diese Vereinbarung der Weltgemeinschaft unterscheidet nicht zwischen in Deutschland beheimateten und nach Deutschland geflüchteten Kindern. Jedes Kind hat in unserem

Land demnach ein Recht auf Leben und persönliche Entwicklung sowie Gleichbehandlung. Die Staatengemeinschaft verpflichtet sich ferner, alles in ihrer Macht Stehende zu tun, um das Kindeswohl sowie Willen und Meinung der Kinder zu achten. Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte BVKJ e.V. unterstützt diese Kinderrechte in vollem Umfang und distanziert sich ausdrücklich von all denjenigen, die Flüchtlinge abschätzig oder sogar feindselig gegenüberstehen. Wir sagen mit UNICEF: Kinder sind nicht nur die Zukunft. Ihre Rechte gelten schon heute – für jedes Kind.

In diesem Sinne bitte ich Sie um die Unterstützung unseres Einsatzes für alle Kinder dieser Welt, egal wo sie sich befinden mögen. Sie sind uns in Deutschland willkommen – alle!

Herzlichst
Ihr

Dr. Thomas Fischbach

Impressum

KinderPraxis
Ratgeber der Kinder- und Jugendärzte
Schirmherrschaft: Karl-Josef Laumann, MdB, Patientenbeauftragter der Bundesregierung
Herausgeber: Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. · Mielenforster Str. 2 · 51069 Köln
Chefredaktion: Dr. Wolfram Hartmann, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin
Redaktion: Christel Schierbaum, Regine Hauch, Cornelia Steininger
Konzeption: KB&B - The Kids Group GmbH & Co. KG
Layout: Yvonne Jäger
Titelfoto: © drubig-photo/Fotolia.com
Anzeigenleitung: Heike Abel, Telefon: 04105 58 49 57, E-Mail: heike.abel@kbundb.de

Abo-Kontakt: bvkj.buero@uminfo.de, Telefon: 0221 68909-0
Druck: Druck und Werte GmbH · Peterssteinweg 17 · 04107 Leipzig
Anschrift der Redaktion: KinderPraxis · KB&B - The Kids Group GmbH & Co. KG
Schellerdamm 16 · 21079 Hamburg · www.kbundb.de
© 2016. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Sämtliche Anzeigen von Fremdanbieter 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

Lebenswelten

Heimat ist 4-6

Gesundheit

Freizeitgestaltung in der Natur 6

Wenn Kleine große Sprünge machen 7

Urlaubsplanung – orientiert an den Bedürfnissen von Kindern 8

Frühlingssonne nicht unterschätzen:
Empfindliche „Winterhaut“ schützen..... 10

Allergie: Mehr als jedes vierte Kind ist betroffen..... 15

Hygiene für Groß und Klein 16

Fieber – die heilsame Hitze 19

Allergieschutz von Anfang an 20

MINI Spezial

Sauberkeit – was bringt Waschen
überhaupt 11

Faszination der Unterwasserwelt 12-13

Bewegung macht Spaß 14

Glosse

Dieser Name geht gar nicht..... 22



Seite 16

Hygiene: Was ändert sich mit zunehmendem Alter der Kinder?



Heimat verlieren

Wenn man seine Heimat verlassen muss, kann das schlimm sein. Manche Kinder verreisen deshalb nicht gern. Sie bekommen Heimweh, erst recht, wenn sie allein unterwegs sind – ohne Eltern, Großeltern, Geschwister oder enge Freunde. Sie fühlen sich unbehaut und ungeborgen, Heimweh macht sich in der Seele breit, besonders abends, wenn man im Bett liegt und an die Heimat denkt. Gut, wenn man dann nach einer solchen Reise wieder in die vertraute Heimat zurückkehren kann. Das ist nicht immer möglich. Manchmal muss die Familie wegen einer neuen Arbeit oder weil sich die Eltern trennen in eine andere Stadt oder auch nur in ein anderes Stadtviertel ziehen, und das Kind muss Freunde und vertraute Orte zurücklassen. Dann hilft es, wenn wenigstens der Weg zur alten Heimat nicht zu weit ist. Flüchtlingskinder müssen ihre Heimat oft gewaltsam verlassen und in der Fremde heimisch werden.

Heimat finden

Je älter ein Kind ist, desto mehr wird es seine Heimat, die gewohnte Umgebung und die Freunde vermissen. Neue Freunde finden ist für Kinder das beste Mittel gegen Heimweh. Flüchtlingskinder müssen dazu so schnell wie möglich die deutsche Sprache lernen. Das geht zum Glück recht schnell. Wer in der Fremde neue Freunde findet, fühlt sich auch bald wieder heimisch.

So können Eltern ihren Kindern helfen, eine neue Heimat zu finden

Sprechen Sie rechtzeitig mit Ihrem Kind, wenn ein Umzug bevorsteht. Nichts ist schlimmer für ein Kind, als wenn es vor vollendete Tatsachen gestellt wird. Erklären Sie ihm die Gründe: Weil Mama eine neue Arbeit gefunden hat. Weil wir eine größere Wohnung brauchen. Erklären Sie Ihrem Kind, in welchen Schritten der Umzug ablaufen wird.

Erkunden Sie gemeinsam die neue Heimat Vielleicht können Sie die neue Bleibe dem Kind schon vor dem Umzug zeigen. Fragen Sie, was es sich für sein neues Kinderzimmer wünscht. Schauen Sie sich gemeinsam die Umgebung an, die Parks, Spielplätze, das nächste Schwimmbad etc.

Abschied feiern Ein Fest mit allen Freunden aus Kita, Schule und Nachbarschaft schließt den alten Lebensabschnitt ab und macht Spaß. Vielleicht kann jedes Kind als Gastgeschenk eine kleine Erinnerung mitbringen. Damit fallen der Abschied und der Neubeginn leichter.

Das Kinderzimmer zuerst Stellen Sie Ihrem Kind als Erstes in der neuen Wohnung seine vertrauten Möbel auf. Stellen Sie sie am besten so ähnlich auf wie in der alten Wohnung.

Kontakt halten Ihr Kind kann die alten Freunde in den Ferien oder am Wochenende besuchen. Skype ist ebenfalls eine gute Möglichkeit, um in Kontakt zu bleiben. Erfahrungsgemäß lösen sich nach einiger Zeit die alten Bande – wenn das Kind sich am neuen Ort heimisch fühlt.

Hallo, Nachbarn Drehen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Vorstellungsrunde bei Ihren Nachbarn. Vielleicht ergibt sich dabei gleich die erste Spielverabredung mit den Nachbarskindern.

Sport oder Chor? Sportvereine, Chöre, Pfadfinder oder die Kindergruppe der Gemeinde: Hier findet Ihr Kind meist schnell Anschluss und eine neue Heimat.

Ein neuer Kinder- und Jugendarzt Irgendwann brauchen Sie ihn oder sie: Suchen Sie sich so bald wie möglich einen Kinder- und Jugendarzt in der neuen Heimat.

Warten, bis die Seele ankommt Nehmen Sie sich nach dem Umzug viel Zeit für Ihr Kind. Schlechte Laune, Schlafstörungen oder Bettlässen sind Zeichen dafür, dass Ihr Kind die Trennung von der alten Heimat noch nicht verwunden hat. Nach einer Weile verschwinden solche Symptome meist. Halten Sie an, fragen Sie Ihren Kinder- und Jugendarzt um Rat.

Heimat ist ...

Geborgenheit, Vertrautheit, Sicherheit

Heimat, liebe Heimat

Wenn Erwachsene an Heimat denken, denken sie meist an den Ort, an dem sie geboren wurden oder aufgewachsen sind. Oder an den Ort, wo sie sich zu Hause fühlen, weil sie schon lange dort wohnen. Für Kinder ist Heimat vor allem der Ort, an dem sie sich geborgen fühlen. Eltern können viel dafür tun, um Kindern eine Heimat zu geben.

Heimat fühlen

Fragt man Kinder, was sie unter Heimat verstehen, kommen ganz viele unterschiedliche Antworten. Heimat, das sind Mama und Papa, die Großeltern, Geschwister, Freunde, das Sofa mit den großen Kissen, der Lieblingsplatz im Garten, der Duft von frisch gemähtem Gras an einem Samstagnachmittag, der Geruch von Fischstäbchen oder Apfel-

pfannkuchen und warmer Schokolade oder auch das Geräusch des Schulgangs. Jedes Kind hat so seine individuelle Heimat. Heimat entsteht durch soziales Erleben, durch Prägung und Erfahrung im Umfeld der Familie, der Freunde und der Kita oder Schule. Heimat ist daher weniger ein Ort als ein Gefühl.



Auf der Flucht

Fast 60 Millionen Menschen weltweit sind auf der Flucht. Viele flüchten nur von einem Ort in einen anderen oder ins sichere Nachbarland. Manche verlassen ihren Kontinent und nehmen dabei gefährliche und strapaziöse Reisen auf sich. Auch in Deutschland suchen Flüchtlinge Zuflucht. Die meisten Bürgerinnen und Bürger versuchen, den Flüchtlingen zu helfen, hier eine neue Heimat zu finden.

So helfen Sie fremden Kindern, eine neue Heimat zu finden
Miteinander in Kontakt kommen,



Finden Sie es wichtig, eine Heimat zu haben?

das ist das Wichtigste. Ganz einfach ist das: grüßen, sich zunicken, ein paar Worte wechseln. Vielleicht freuen sich die neuen Familien, wenn Sie sie erst einmal auf einen Kaffee einladen, dann ist der Weg gebahnt, dass sich auch die Kinder kennenlernen und zum Spielen verabreden. So entstehen am schnellsten neue Freundschaften und ein neues Heimatgefühl.

Auf diese Frage antworteten in einer Umfrage über die Hälfte (52 Prozent) der erwachsenen Befragten mit Ja, sehr wichtig. Weitere 38 Prozent halten Heimat für wichtig. Nur acht Prozent halten Heimat für weniger wichtig, und lediglich ein Prozent der Befragten hält Heimat für gar nicht wichtig.

Regine Hauch

Wenn kleine große Sprünge machen

Trampoline gehören mittlerweile fast schon zur Gartengrundausstattung, machen großen und kleinen Kindern Spaß und sie animieren spielerisch zu intensiver Bewegung, sind also grundsätzlich gut. Seit sie sich jedoch so kräftig vermehren, steigen auch die Verletzungen. Experten schätzen, dass jedes Jahr 40.000 Menschen allein auf dem Trampolin verunglücken, die meisten davon Kinder. Fast 70 Prozent aller Unfälle passieren, wenn mehrere Kinder gleichzeitig auf dem Trampolin springen.

Übung ist der beste Schutz
Ab drei Jahren können Eltern ihr Kind

ruhig auf dem Trampolin hoppers lassen – aber nur unter Aufsicht und allein.

So gelingen große Sprünge

Technisch beginnt man mit geraden Sprüngen in der Mitte, die bei Bedarf immer weich aus den Knien abgebremst werden können. Bei der beliebten Landung im Langsitz gehören die Hände nach vorn. Ohne vorbereitendes Training, z. B. durch Saltos ins Wasser, sollten Kinder keine Saltos versuchen.

Nur mit Netz

Vor Stürzen vom Trampolin schützt das gerade und fachgerecht aufgestellte Netz mit gepolsterten Stangen.

Regine Hauch



Gesundheit

Freizeitgestaltung in der Natur

Täglich an die „frische Luft“!
Lachende und aufgeregte Kinder, die gemeinsam die Natur erkunden, sind nur noch selten zu sehen. Spiele im Freien scheinen der Vergangenheit anzugehören, da die meisten Kinder von Tablets, Spielkonsolen und Smartphones fasziniert sind und ihre Zeit am liebsten damit verbringen. Trotzdem sollten Kinder täglich – und das bei jedem Wetter – mindestens eine Stunde an die frische Luft.

Eigene Kreativität fördern

Ermutigen Sie Kinder, ihre eigenen fantasievollen Spiele draußen zu erfinden, z. B. Detektivgeschichten auszudenken, ein Lager zu bauen, „Schätze“ zu sammeln etc. Die Natur selbst stellt dafür wunderbare Materialien wie Wasser, Erde, Stöcke, Zapfen, Blätter und Steine zur Verfügung. Kinder müssen hier meist nur herangeführt werden. Erwachsene sollten verfolgen, was sie interessiert. Mit

Fragen können Sie Ihr Kind anregen, seine Umwelt genauer zu beobachten und zu beschreiben, was es sieht, riecht, fühlt und hört. Geeignetes Werkzeug, wie Schaufeln, Lupen, Stifte, Papier, Kameras und Ähnliches, unterstützt den Forscherdrang.

Alte Spiele wieder beleben

Haben Sie schon einmal Murmeln mit den Kindern gespielt? Alles, was Sie brauchen, sind ein Satz Murmeln und ein Loch im Garten. Die Spielregeln können spontan festgelegt werden. Gummibandhüpfen ist ein weiterer alter Favorit oder „Himmel und Hölle“. Hierzu werden nur ein Bürgersteig, der bemalt werden darf, oder ein Sandboden zum Aufzeichnen der Felder und ein Stein benötigt.

Kinder auf die Schatzsuche schicken

Sie können Ihr Kind und seine Freunde auch auf „Dinosaurierjagd“

oder Schatzsuche schicken. Lassen Sie das Expeditionsteam einen Plastikdinosaurier bzw. -knochen oder einen Schatz (z. B. mit Stickern oder Murmeln) finden, den Sie im Garten versteckt haben.



Suchen Sie Krabbeltiere gemeinsam, untersuchen

Sie diese zusammen mit einer Lupe und identifizieren sie. Dabei lernt das Kind, welche harmlos sind und welche es am besten in Ruhe lässt. Mithilfe des Fotoapparats können Blumen und Tiere aufgenommen werden und später bestimmt werden.

Bei älteren Kindern und Jugendlichen kann evtl. Geocaching ein Anreiz sein, die Umgebung zu erkunden. Mittlerweile ist kein extra GPS-Gerät mehr erforderlich. Es gibt kostenlose Geocaching-Apps zum Downloaden auf das Smartphone.

Cornelia Steininger



Übernachten bei Käpt'n Blaubär, Maus & Co. Das Ravensburger Spieleland begeistert als Kurzurlaubsziel

Im Freizeitpark am Bodensee erlebt die ganze Familie unvergessliche gemeinsame Momente: beim Alpin-Rafting in die Tiefe rauschen, in der SchokoWerkstatt die eigene Lieblingsschokolade herstellen und sich von faszinierenden 3D Naturfilmen oder den Lach- und Sachgeschichten im Maus Kino begeistern lassen. Die schönsten Spielideen von Ravensburger im XXL-Format und über 70 Attraktionen in acht Themenwelten

warten mitten im Grünen darauf, entdeckt zu werden. Nur im Ravensburger Spieleland – übrigens ausgezeichnet zu Deutschlands familienfreundlichstem Themenpark – treffen Groß und Klein ihre TV-Lieblinge aus der „Sendung mit der Maus“ täglich live. Ab diesen Sommer können Familien mit Kindern von zwei bis 12 Jahren sogar bei Maus, Elefant und Käpt'n Blaubär übernachten. Denn ab 1. Juli erwartet das Ravensbur-

ger Spieleland Feriendorf seine Gäste in thematisierten Ferienhäusern, großzügigen „Wieso? Weshalb? Warum?“ Forscher-Zelten oder auch im modernen Familien-Caravan.

Ravensburger
SPIELELAND
Freizeitpark & Feriendorf
Ravensburger
www.spieleland-feriendorf.de
Hotline: +49 7542 - 4000





Urlaubsplanung

– orientiert an den Bedürfnissen von Kindern

Gut vorbereitet in den Urlaub

Eine gute Vorbereitung ist der erste Schritt zu einem erholsamen Urlaub mit Kindern. Vorteile und Nachteile eines Ziels, einer Unterkunftsart und der verschiedenen Transportmittel sollten Eltern entsprechend dem Alter des Kindes vorab gut abwägen. Für Kinder zählen andere Kriterien als für Erwachsene.

Meeresklima für kleine Kinder

Für kleine Kinder eignen sich Meeresklima und niedrige Berge als Urlaubsziele. Lange Reisen, Klimawandel und Zeitverschiebungen belasten sie sehr viel mehr als Erwachsene. Eltern sollten über die Gesundheitsrisiken auf Reisen nachdenken. In den ersten vier Lebensmonaten bringen Reisen Eltern und Kindern ohnehin meist wenig Erholung. Während dieser Phase sind die Schlaf- und Essenszeiten der Säuglinge noch zu unregelmäßig.

Camping/Wohnmobil ab dem Vorschulalter

Sobald Kinder laufen können, haben sie einen enormen Bewegungsdrang, deshalb sind lange Autofahrten ohne Pausen oder längere Flugreisen für sie eine Qual. Für Kinder ab dem vierten Lebensjahr bieten Campingplätze viel Bewegungsfreiheit und meist auch viele Spielgefährten. In Hotels mit Kinderbetreuung und Animationsprogramm können kleine Kinder ebenso neue Kontakte knüpfen.



Bauernhof für Grundschulkinder interessant

Auf dem Bauernhof lernen Kinder viele Tiere kennen. Bei Wanderungen in der Umgebung können sie gemeinsam mit den Eltern die Natur erkunden. In jedem Fall ist die Wanderzeit mit Kindern sehr großzügig zu kalkulieren. Eltern sollten mindestens doppelt so lange wie angegeben für eine Route einplanen.

Altersgerechte Ziele in den Bergen

Zwar können Vorschulkinder schon kleine, kurze Bergwanderungen mitmachen, doch sollten diese sehr spielerisch orientiert sein und von häufigen Pausen unterbrochen werden. Im Grundschulalter verfügen Kinder über eine bessere Ausdauer und Koordination, um mehrere Stunden „durchzuhalten“. Ein Hütte oder Alm als Ziel ist für sie meist motivierender als der Gipfel.

Denken Sie daran: Kinder haben einen hohen Flüssigkeitsbedarf! Kleidung zum Wechseln mitnehmen, Kinder erhitzen sich schneller und kühlen rascher ab als Erwachsene! Rucksackapotheke nicht vergessen!

auf bestimmte „medienfreie“ Zeiten einigen.

Spätestens vier Wochen vor der Abreise Impfschutz überprüfen

Ein vollständiger Impfschutz ist auch bei Zielen innerhalb Europas erforderlich. So haben beispielsweise Diphtheriefälle in Europa dem European Centre of Disease Prevention and Control (ECDC) zufolge wieder zugenommen. Auch Masern kursieren in Europa immer wieder. Lassen Sie den Impfstatus Ihres Kindes beim Kinder- und Jugendarzt überprüfen und bei Bedarf auffrischen. Er kann Sie auch über zusätzliche ratsame bzw. erforderliche Impfungen informieren. So kann beispielsweise eine FSME-Impfung bei Wanderurlauben im Süden Deutschlands oder in Österreich sinnvoll sein.

Cornelia Steininger



Reiseapotheke

- Wundschutzcreme/Wundheilsalbe
- Desinfektionsmittel
- wasserfeste Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- Pflaster/Verbandsmaterial/Schere/Pinzette und spezielle Splitterpinzette, ebenso ist eine Zeckenzange sinnvoll
- Fieberthermometer und Präparate gegen Fieber
- Saft oder Zäpfchen gegen Übelkeit
- Mittel gegen Durchfall
- Elektrolytlösungen
- Präparate für evtl. Allergien
- abschwellende Nasentropfen
- Antihistamin-Gel zur Behandlung von Insektenstichen
- Mückenschutz (in den Tropen Moskitonetze)

Foto: © Irina Schmidt; Jean Kobben; Konstantin Yukanov/Fotolia.com



**SUPER.
SOMMER.
CARD.**

GÄSTEKARTE
GUEST CARD

WEIL WIR'S GENIESSEN.

SERFAUS-FISS-LADIS AT

Serfaus-Fiss-Ladis

Inklusive.

SOMMERURLAUB FÜR FAMILIEN.

WEIL WIR'S GENIESSEN.

Abenteuerberge . Murmli-Club Serfaus . Mini&Maxi Club Fiss-Ladis
Erlebniswelt Serfaus . Erlebnispark Högl . Sommer-Funpark Fiss
Bären-Caching Park . und vieles mehr!



Frühlingssonne nicht unterschätzen: Empfindliche „Winterhaut“ schützen

Frühlingssonne nicht unterschätzen

Im Frühling freuen sich Kinder und Eltern über längere Sonnentage und mehr Wärme. Auch wenn die Sonne noch nicht so hoch steht, darf ihre Kraft nicht unterschätzt werden. Denn nach dem Winter besitzt die Haut nur geringen Eigenschutz. Eine kindgerechte Sonnencreme und geeignete Kleidung, die vor UV-Strahlung schützt, sind deshalb ein Muss.

Auch die Ohren gut eincremen

Bereits die Frühlingssonne kann Kinderhaut schaden und Sonnenbrände verursachen. Besonders anfällig sind die sogenannten **Sonnenter-**



rassen: Ohrmuscheln, Nasenrücken, Wangen und Unterarme. Kinder sollten eine Kopfbedeckung mit Krempe tragen und mit einer Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (ab LSF 25) frühzeitig und mehrmals eingecremt werden, wenn sie im Freien unterwegs sind. Empfehlenswert sind Sonnenschutzprodukte mit UV-A-/UV-B-Filter, die keine Farb- und Konservierungsstoffe enthalten und auf Octocrylen verzichten. Letzteres kann im menschlichen Körper hormonähnlich wirken. Mittlerweile stehen auch spezielle Mittel für Kinder zur Verfügung, die die positiven Eigenschaften von mineralischen Filtern mit denjenigen von chemischen Filtern kombinieren. Ein che-

mischer Filter ist leichter aufzutragen, ist aber „durchlässiger“ als ein mineralischer Filter.

Textiler Schutz vor allem in der Mittagssonne wichtig

Da Sonnencremes auch mit hohem Lichtschutzfaktor nicht alle UV-Strahlen abhalten können, ist – insbesondere in der Mittagssonne – zusätzlich ein textiler Sonnenschutz unentbehrlich. Dicht gewebte normale Kleidung lässt kaum UV-Licht durch.

Cornelia Steininger

Fotos: © Jörn Buchheim / Fotolia.com

Mit Baby oder Kind verreisen? Na klar!



In diesem Reiseratgeber finden Sie:

- Anregungen für passende Reiseziele
- Das Wichtigste zur Urlaubsplanung und -ausrüstung
- Die schönsten Unterkünfte für Familien
- Tipps für eine stressfreie Anreise
- ... und wie Eltern und Kinder im Urlaub auf ihre Kosten kommen



„Reisehandbuch für Familien“ von Kerstin Führer und Jenny Menzel, erschienen im KidsAway Verlag, 478 Seiten, broschiert, ISBN 978-3981-703122, 29,80 Euro

Sauberkeit – was bringt Waschen überhaupt?



Früher hat man es mit der Sauberkeit nicht so genau genommen. Noch vor 50 Jahren haben viele Familien, einer nach dem anderen, im gleichen Badewasser geplanscht – und das immer nur an Samstagen. Und was die Körperhygiene im Mittelalter aing ... davon wollen wir lieber gar nicht reden. Was passiert denn, wenn man sich überhaupt nicht mehr wäscht?



Müffel, müffel
Puh, das müffelt aber!

Ganz klar: Man fängt früher oder später an zu stinken. Das ist zwar nicht besonders schön, aber Gestank an sich ist nicht schädlich für die Gesundheit – höchstens wenn einem davon schlecht wird.



Ui!

Sauberkeit in der Tierwelt:

Der Bauchplatscher: Vom Sprungturm springen, statt sich zu duschen? Das wäre doch eine feine Sache! Manche **Fische** benutzen diesen Trick, um sich sauber zu halten. Sie springen aus dem Wasser und lassen sich mit voller Wucht wieder hineinfallen. Durch den Aufprall auf die Wasseroberfläche werden die winzigen Tierchen zerstört, die sich auf der Haut der Fische breitmachen.

Das Schlammbad: Für **Elefanten** ist das Schlammbad eine Art, sich sauber zu halten. Sie wälzen sich im feuchten Schlamm und lassen den Dreck dann auf ihrer Haut trocknen. Der getrocknete Schlamm erstickt das Ungeziefer, das sich womöglich in den Falten der Elefantenhaut versteckt hat.



Wer ist schuld am Gestank?

Das was so stinkt, also was den Gestank verursacht, ist schon gefährlich: Das sind nämlich **Bakterien**, die sich auf der Haut zersetzen. Es gibt gute und schlechte Bakterien: Die guten Bakterien auf unserer Haut sind lebenswichtig, sie bilden einen Schutzmantel, der böse Bakterien, die krank machen können, von uns fernhält. Aber wenn wir uns zu lange nicht waschen, dann sterben die guten Bakterien ab und nur die schlechten bleiben zurück. Wenn es blöd läuft, bekommt man irgendwann Fieber und wird richtig ernsthaft krank.

Nie mehr Haare Waschen – eine gute Idee?

So schlimm kann es ja nicht sein, wenn man sich die Haare nicht mehr wäscht, oder? Unsere Kopfhaut stößt jeden Tag ganz kleine, tote Hautzellen ab. Beim Haarewaschen fallen die dann runter. Wenn man sich die Haare aber nicht mehr wäscht, dann bleiben diese Mini-Bröckchen toter Haut auf dem Kopf und vermischen sich mit dem Talg, also mit dem Fett, das unsere Haarwurzeln abgeben. Bald hat man eine dicke Ekel-Schicht auf der Kopfhaut, die sich entzündet und ganz furchterlich anfängt zu jucken.

Warum muss ich mir die Hände waschen?

Das Ekligste und Gefährlichste ist, wenn man sich die Hände nicht mehr wäscht. Man muss sich nur mal einen ganz normalen Schultag vorstellen: Zuerst fährt man mit Bus oder Bahn, in der Pause geht man aufs Klo, man kauft sich etwas mit Geldscheinen und nimmt dann das Pausenbrot in die Hand und beißt herhaft rein – und dazwischen hat man sich nicht einmal die Hände gewaschen. Von der Hand gelangen so Bakterien in den Mund, und damit in den Körper, die dort nichts verloren haben und großen Schaden anrichten können.



Fritzchen, ruft die Mutter,
„du musst dir noch die Hände waschen, gleich hast du Klavierunterricht.“
Antwortet Fritzchen: „Nicht nötig, ich spiele heute **nur** auf den schwarzen Tasten.“

SEALIFE

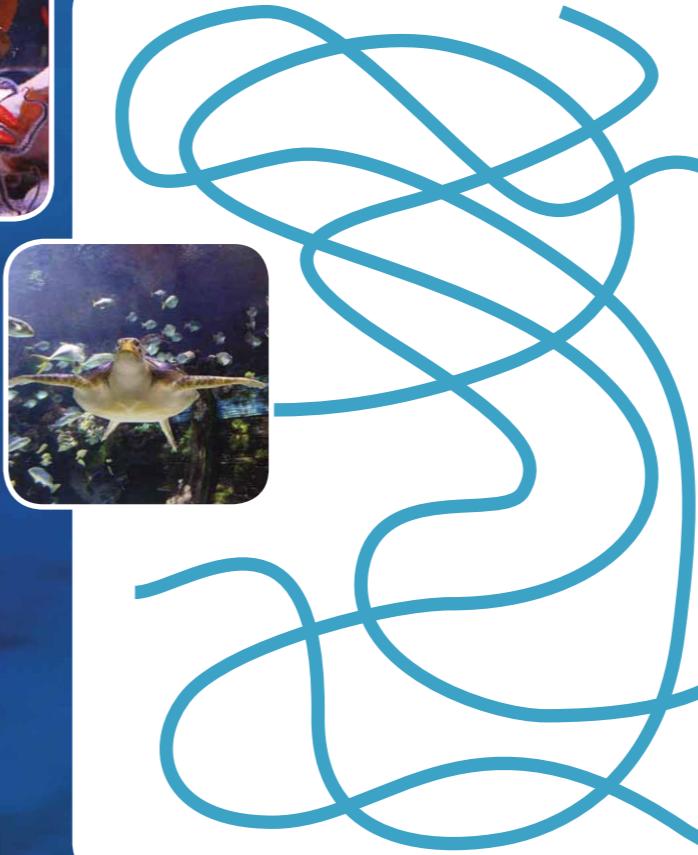
Im SEA LIFE® könnt ihr die Faszination der Unterwasserwelt hautnah erleben und gleichzeitig ganz viel über die magische Unterwasserwelt mit ihren vielen Bewohnern lernen. Ihr werdet staunen, was es alles zu entdecken gibt.



Wusstest du, dass der Oktopus zu den intelligentesten Tieren der Meere gehört?



Wusstest du, dass, wenn ein Seestern einen seiner Arme verliert, einfach ein neuer nachwächst?



Die Schildkröte ist vom Weg abgekommen. Kannst du ihr nach Hause helfen?



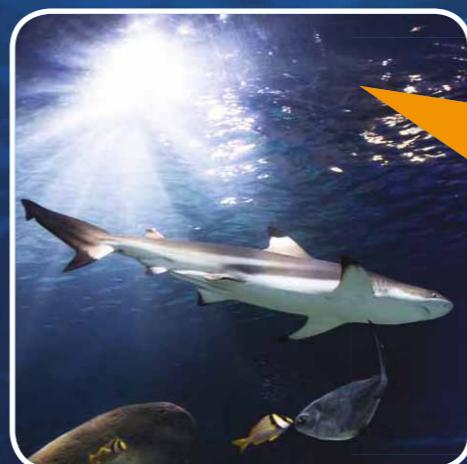
Hier findest du uns:



Hier haben sich 5 Meeresbewohner versteckt. Kannst du sie finden? Suche senkrecht und waagerecht.



Lösung: waagerecht: QUALLE, HAI, SEEESTERN; senkrecht: ROCKEN, OKTOPUS.



Wusstest du, dass es Haie schon vor den Dinosauriern gab? Sie bevölkern unsere Erde seit 350 Millionen Jahren!



GUTSCHEIN
2 FÜR 1!*
SEALIFE



Staune und
lerne in der größten
Aquarien-
kette
der Welt!
www.sealife.de

ERHALTEN

In all unseren Aquarien betreiben wir die verschiedensten Zuchtprogramme, von Haien über Rochen, Wasserschildkröten bis hin zu Pinguinen.

RETten

Viele unserer Aquarien retten kranke und verletzte Tiere und entlassen sie danach zurück in die Freiheit. Dazu gehören auch Robben, Schildkröten und Schweinswale.

BESCHÜTZEN

Wir setzen uns für den weltweiten Schutz des maritimen Lebensraums ein. Lies mehr über einige unserer Projekte oder besuch die Website eines SEA LIFE® Aquariums in deiner Nähe, um mehr über lokale Projekte zu erfahren.

In Begleitung eines an den Kassen vor Ort voll zahlenden Erwachsenen erhält pro Gutschein eine Person eine kostenlose 1-Tageskarte für den gleichen Tag. Gültig in allen 8 SEA LIFE® Aquarien in Deutschland. Original Gutschein unauflieferbar beim Erwerb der Eintrittskarten an den Kassen abgeben. Nicht kombinierbar mit anderen Ermäßigungen, Jahreskarten, Vorverkaufskarten oder Onlinetickets. Keine Rückersetzung oder Barauszahlung. Weiterverkauf nicht gestattet. Einlösbar bis zum 31.03.2017. PLU 2257.

Verpasse 2016 nicht die neuen, beeindruckenden Meeresbewohner und Themenbereiche in den SEA LIFE® Aquarien, wie zum Beispiel die „EXPEDITION DSCHUNGEL!“ im SEA LIFE® Hannover oder die „WELT DER KORALLEN“ im SEA LIFE® Speyer.
Weitere Infos unter: WWW.SEALIFE.DE



DIE STORY

Nach der überraschenden Rückkehr von Po verloren geglaubtem Vater macht sich das wieder vereinte Duo auf den Weg in ein geheimes Panda-Paradies, wo sie viele lustige neue Artgenossen kennenlernen. Der Spaß hat jedoch ein Ende, als der übermächtige Bösewicht Kai in China einen Kung-Fu-Meister nach dem anderen bezwingt und Po vor eine schier unlösbare Aufgabe stellt: Er muss aus einem Dorf voller lebenslustiger, schwerfälliger Pandas ultimative Kung-Fu-Panda-Kämpfer machen!

BEWEGUNG MACHT SPASS

Es gibt so viele Möglichkeiten sich mit viel Spiel und Spaß fit zu halten. Po und seine Freunde haben auch große Freude daran. Versuche doch mal, ob du es genauso gut kannst wie sie:



1. Standwaage – auf einem Bein
Etwas einfacher geht es auf allen Vieren. Einfach den Rücken gerade halten und ein Bein in die Luft strecken. Wer's schwieriger mag, hebt diagonal auch noch einen Arm.



2. Sitzen wie ein Schneider
Einfach mal in den Schneidersitz setzen. Rücken gerade. Und nun tief ein- und ausatmen.



3. Brücke mit Hilfe
Kannst du schon eine Brücke? Dann versuch doch einmal dieses Kunststück: eine Brücke über einen kleinen Gymnastikball. Fühlt sich das nicht witzig an?!
4. Auf einem Bein stehen
Das Gleichgewicht zu halten, wenn man auf nur einem Bein steht, ist schon gar nicht so einfach. Jetzt versuche noch, den erhobenen Fuß in deiner Kniekehle abzulegen, und breite dabei die Arme aus.

Mitmachen und gewinnen! 5 Hörspielpakete mit je allen 3 CDs



Schick uns dein schönstes selbstgemaltes Bild deines Lieblingscharakters von Kung Fu Panda bis zum 16.5.16 an:

Edel Germany GmbH, Edel:Kids, Stichwort: KinderPraxis, Neumühlen 17, 22763 Hamburg
oder per E-Mail an:
Mail@edelkids.de mit dem Betreff KinderPraxis

Vergiss nicht, deine Adresse anzugeben, damit wir dir deinen Gewinn senden können, wenn du gewinnst.



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

Fotos, Illustrationen: © Oksana Kuzmina, Vadim Guzhva, Andrey Bandurenko/Fotolia.com
Kung Fu Panda, All Hail King Julien, The Adventures of Puss In Boots © 2016 DreamWorks Animation LLC. All rights reserved.



Allergie: Mehr als jedes vierte Kind ist betroffen

Allergische Beschwerden quälen mittlerweile viele Kinder in Deutschland. Mehr als 26 % der Kinder haben hierzulande schon Erfahrungen mit Asthma, Heuschnupfen und/oder Neurodermitis gemacht – zählt man Kontaktallergien hinzu, dann ist sogar fast jedes dritte Kind (28,6 %) davon betroffen. Zu diesem Ergebnis kommt die letzte große KiGGS-Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland.

Schwellungen im Gesicht, Erbrechen oder Bauchschmerzen, Kribbeln im Mund, Rachen und/oder in den Ohren sprechen für eine **Nahrungsmittelallergie**.

reizen kann, wie Farb- und Duftstoffe, sollte vermieden werden. Manchmal ist auch spezielle Kleidung für Neurodermitiker hilfreich.

Der Kinder- und Jugendarzt berät

Der Kinder- und Jugendarzt kann Eltern Tipps für den Umgang mit Allergien geben. Zusätzlich kann er antiallergische Arzneimittel gegen akute Beschwerden verordnen, die allergische Reaktionen verringern und u. a. einen **sogenannten „Eta-genwechsel“ verhindern**. Denn bei Kindern mit einer Pollenallergie kann sich im Laufe der Zeit allergisches Asthma entwickeln. Husten und Atemnot sind dafür die ersten Anzeichen. Daher ist es wichtig, dass sich auch Jugendliche ab zwölf Jahren mit Pollenallergie regelmäßig bei ihrem Kinder- und Jugendarzt untersuchen lassen, auch wenn sie ihre üblichen Medikamente selbst bezahlen müssen, damit im Rahmen des Abhörens und einer Lungenfunktionsprüfung ein Etagenwechsel frühzeitig erkannt und entsprechend behandelt wird. Durch eine **Hyposensibilisierung** kann das Kind kontinuierlich (im Verlauf von drei Jahren) an Allergene gewöhnt werden, d. h., das Immunsystem reagiert weniger sensibel, sodass keine Medikamente mehr erforderlich sind oder diese deutlich reduziert werden können.

Beste Strategie gegen Allergien: Vermeidung der Auslöser

- Bei einer Allergie gegen **Blütenpollen** kann es hilfreich sein, dass sich das Kind zur Blütezeit jeden Abend duscht und auch die Haare wäscht, um die Allergene von der Körperoberfläche zu entfernen. Die Kleidung legt das Kind am besten außerhalb des Schlafraums ab.
- **Hausstaubmilben** leben gern in feuchter Umgebung und wo sie Nahrung finden, d. h. in Staub mit Hautschuppen, „Staubfänger“ wie Teppiche, Betten, Polstermöbel und Vorhänge sind ideale „Wohngebiete“ für sie. Matratzen sollten darum beispielsweise einen speziellen, milbendichten Überzug erhalten (Encasing).
- **Wiederkehrender Husten**, Keuchen, Engegefühl der Brust, z. B. bei sportlicher Belastung, und andere Atemwegsprobleme können Anzeichen für **Asthma** sein.
- **Rote, juckende, trockene, schuppige Hautausschläge in den Hautfalten**, in den Armbeugen, in den Kniekehlen oder im Nacken und/oder auf dem Gesäß beruhen vermutlich auf einer **Neurodermitis**.
- **Beschwerden, die sofort nach dem Verzehr eines bestimmten Lebensmittels auftreten**, wie Nesselsucht, Entspannungsübungen können die Beschwerden deshalb lindern. Alles, was die Haut

Foto: © Kzenon/Fotolia.com



Hygiene für Klein und Groß

Gut gepflegt von der Geburt bis zur Pubertät

So lange das Kind im Mutterleib ist, schützt die sogenannte Käseschmiere die Haut. Doch die verschwindet spätestens mit dem ersten Bad nach der Entbindung. Ab jetzt muss die Haut durch besonders sanfte und natürliche Pflege geschützt werden. Dabei gilt: Weniger ist mehr.

Samtweich ist die Babyhaut nach der Geburt

Noch fehlen ihr die **schützende Hornhaut** und Melanin – der braune Hautfarbstoff, der das Licht absorbiert. Die Talgdrüsen sind bereits da, aber sie arbeiten noch nicht voll, sodass die Babyhaut viele Krankheitskeime noch nicht abwehren kann. Weil sie fettarm und wasserreich ist, neigt sie zur Trockenheit. In den nächsten Monaten und Jahren wird die Haut allmählich reifen und nach und nach immer mehr Funktionen übernehmen. Sensible Pflege unterstützt diesen Aufbauprozess.

Waschen

Viele Babys neigen zu spröder, trockener Haut. Wasser und Seife trocknen sie eher zusätzlich aus.

Geben Sie einen milden, seifenfreien und gut rückfettenden Badezusatz ins Wasser, um die natürliche Hautschutzbarriere zu erhalten. Bio-Weizenkeimöl tut es aber genauso gut. Ein Vollbad zweimal wöchentlich reicht völlig, es ist aber auch erlaubt, sein Kind täglich zu baden. Vielen Kindern macht dies Spaß. Hautfalten am Hals, die Achselhöhlen, Kniekehlen und Schamlippen sollten Sie besonders gründlich reinigen und trocknen. Dabei kann ein Fön (Vorsicht!) hilfreich sein. Bei geröteter Haut oder gar Entzündungen helfen Strampeln an der frischen Luft im gut geheizten Zimmer und etwas Wundschutzcreme nach dem Waschen.

Bequem, aber möglicherweise schädlich

Öl- und Feuchttücher sollte man aufgrund der meist chemischen Begleitstoffe besser vermeiden. Wenn nicht vermeidbar, sensitive Tücher verwenden.

Behutsame Pflege

Die Haut an Armen, Beinen und Rumpf kann man mit einer leichten Babylotion mit hohem Wasser-in-Öl-Anteil ohne Parfum- und Kon-

servierungsstoffe pflegen. Weniger ist dabei mehr. Einreiben, nicht auftragen!

Schutz vor Wind und Wetter

Mit einer Schutzcreme für Babys sind Gesicht und Hände sicher vor Austrocknung. Bei Sonne gilt: Babys gehören in den Schatten, Kopf und Körper sollten außerdem durch Textilien und freie Hautstellen mit Sonnencreme geschützt werden.

Milchschorf

Milchschorf, die gelben Verkrustungen im Kopf- und Augenlidbereich, ist bis zum Abschluss des Haarwechsels im zweiten bis dritten Lebensjahr des Kindes völlig normal und muss nicht entfernt werden.

Pickelalarm 1

Zwischen der ersten und sechsten Lebenswoche können beim Baby im Gesicht- und Brustbereich akneartige Pickelchen auftreten. Ein Zeichen dafür, dass die Leber des Babys Hormone aus Muttermilch und Mutterkuchen abbaut. Eine besondere Pflege ist nicht nötig. Sollten sich die Pickelchen allerdings entzünden, sollte der Kinder- und Jugendarzt zurate gezogen werden.

Schweißtreibende Pubertät

Bei Mädchen etwa ab neun Jahren, bei Jungen etwa ab elf entwickeln sich Schweißdrüsen unter den Armen und im Bereich der Geschlechtsorgane. Werden die Duftstoffe der Schweißdrüsen und der Schweiß von Bakterien zerstört, entsteht ein übel riechender Geruch. Auch den Füßen entstehen plötzlich unangenehme Gerüche. Außerdem sind die sonst so duftigen Haare auf einmal strähnig und fettig, und auf der Stirn zeigen sich die ersten Pickel – die Pubertät beginnt.

Gegen Stinkfüße

helfen regelmäßiges Fußwaschen und tägliches Sockenwechseln. Natürlich würden auch Lederschuhe statt Sneakers helfen.

Gegen fettige Haare

hilft nur das regelmäßige Entfernen des überschüssigen Fetts durch Haarewaschen. Am besten mit einem milden und zugleich leicht

entfettenden Shampoo. Wenn es mal schnell gehen muss, hilft auch ein Trockenshampoo.

Gegen Achselschweiß

hilft ebenfalls nur regelmäßiges Waschen mit einer milden Seife, tägliches Wäschechseln und ein Deo (möglichst frei von Aluminiumsalzen).

Waschen macht Spaß

mit speziell für Kinder entwickelten hautgesunden Badezusätzen, die die Haut reinigen und pflegen und zugleich fruchtig duften.

Pickelalarm 2

Kaum etwas macht Teenies so unglücklich wie Pickel. Viele kämpfen vergeblich mit einem ganzen Arsenal an Pflegeprodukten gegen die verhasste Akne. Das kann zu Austrocknung führen. Als Folge produziert die Haut noch mehr Talg, und die Pickel spritzen erst recht. Besser helfen leichte Feuchtigkeitscremes speziell für junge Haut, am



besten in Kombination mit einem leicht desinfizierenden Gesichtswasser, das der Entstehung von Pickeln entgegenwirkt. Da sich an Händen in der Regel immer Bakterien befinden, selbst wenn diese gewaschen sind, sollte Ihr Kind es vermeiden, die Pickel selbst auszudrücken. Oftmals entstehen durch den Druck der Fingernägel, die sich unweigerlich in die Haut bohren, Entzündungen und sogar hässliche Narben. Lassen Sie daher eine Kosmetikerin die Haut professionell reinigen. Bei schwerer Akne hilft der Kinder- und Jugendarzt mit einer gezielten Therapie.

Regine Hauch

Für die Nase ein Cremekleck. Für uns die Einladung zum Albernsein.

Unbeschwertheit beginnt mit optimalem Hautschutz.

Seit über 50 Jahren entwickeln wir Pflegeprodukte zum Schutz der zarten Babyhaut – damit Sie die gemeinsamen Pflegemomente mit Ihrem Kind unbeschwert erleben können. Darauf geben wir Ihnen unser Hautschutzversprechen.

Tipps für innige Momente bei der Babypflege auf www.buebchen.de • Jetzt Fan werden:

TM = Trademark angemeldet.

Fühlt sich gut an.

**Messen Sie Fieber dort,
wo es entsteht!**

Vertrauen auch Sie auf den Marktführer im Bereich Fieberthermometer*

*IMS Health, 2014 nach Absatz Packungen

**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
- Nur in Apotheken erhältlich!

ÖKO-TEST
aponorm® COMFORT 3
Ohr-Thermometer
sehr gut
ÖKO-TEST-Magazin 01/2016
im Test Fieberthermometer

1 sec

Informationen zu aponorm® Fieberthermometer unter www.aponorm.de

WEPA
DIE APOTHEKENMARKE

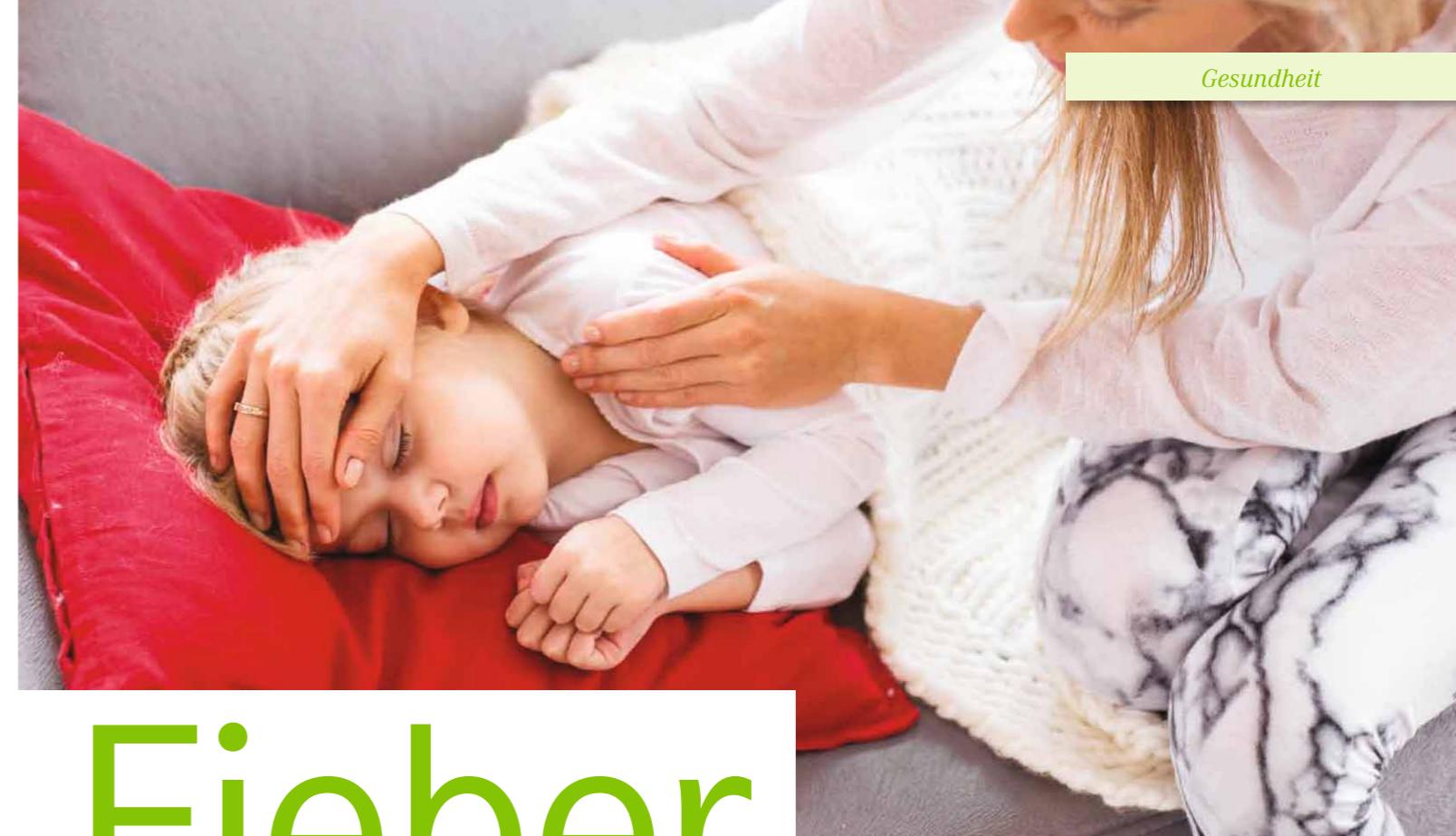


Lansinoh.

**Für eine zufriedene
Stillzeit**



Fotos: © Kaspars Grinvalds, photophoto/Fotolia.com



Fieber – die heilsame Hitze

Wadenwickel, Bettruhe oder gleich zum Arzt? Wie gefährlich ist Fieber? Aus ärztlicher Sicht ist Fieber selbst keine Krankheit, sondern Anzeichen für eine Krankheit. Der Körper wehrt sich gegen eingedrungene Krankheitserreger. Er „verbrennt“ sie.

Die Fiebersenker: Medikamente und traditionelle Hausmittel

Bei Temperaturen unter 39 Grad helfen häufig auch sogenannte Hausmittel. Wichtig ist, dass das Kind viel Flüssigkeit zu sich nimmt, z. B. Tee, verdünnte Fruchtsäfte oder kohlenäsurreiches Mineralwasser. Leichte Kleidung und so wenig Bettdecken wie möglich, abkühlende Bäder von 36 bis 32 Grad, kühle Waden- und Rumpfwickel helfen dem Körper, über die Haut überschüssige Wärme abzugeben. Viele Eltern bestehen auf Bettruhe. Überlassen Sie diese Entscheidung ruhig dem kranken Kind. Fühlt es sich unwohl, verlangt es meist

ganz von selbst das Bett. Bei Fieber deutlich über 39 Grad können Kinder Paracetamol oder Ibuprofen als Zäpfchen, Tabletten oder Saft in der vorgeschriebenen Dosierung bekommen. Vorsicht dagegen bei Acetylsalizylsäure (z. B. Aspirin). Vorsicht dagegen bei Medikamenten mit Acetylsalizylsäure wie Aspirin. Diese sind wegen ihrer schnellen Wirkung als „Hausmittel“ sehr beliebt, können bei Kindern jedoch schwere Komplikationen hervorrufen.

Richtig gewickelt

Für Wadenwickel eignen sich dünne Leinentücher wie Geschirrtücher am besten. Die Wassertemperatur für die Wickel sollte nur wenige Grad unter der Fiebertemperatur liegen, also bei 39 Grad Fieber etwa 35 Grad Wassertemperatur. Die nassen Tücher gut auswringen und vom Fuß bis unterhalb des Knie wickeln, mit Wollstrümpfen befestigen. Die Wickel können bei hohem Fieber alle zehn Minuten erneu-

ert werden mit einer Pause nach dreimaligem Wechsel und helfen nur bei warmen Unterschenkeln. Die Anwendung sollte sofort abgebrochen werden, wenn die Füße während der Behandlung kalt werden. Und natürlich sollten die Eltern wie immer bei Fieber auf eine ausreichende Trinkmenge achten.

Aufpassen

Nicht jedes Fieber verschwindet schnell und folgenlos. Insbesondere bei Kleinkindern besteht das Risiko eines Fieberkrampfes. Fieberkrämpfe sind beunruhigend, aber meist ungefährlich. Neigt das Kind zu Fieberkrämpfen, sollte es schon bei leichterem Fieber dem Kinder- und Jugendarzt vorgestellt werden. Viele Kinder beginnen bei Fieber plötzlich zu „fantasieren“. Sie sehen meist zum großen Schrecken ihrer Eltern und zu ihrem eigenen Entsetzen Tiere, Märchengestalten oder längst vergangene Alltagsszenen. Fieberhalluzinationen treten oft schon bei niedrigeren Temperaturen auf. Verschwindet das Fieber, ist auch der Spuk vorbei.

Regine Hauch





Schon die ersten Mahlzeiten Ihres Babys können darüber entscheiden, ob es später allergische Erkrankungen wie Neurodermitis und Asthma entwickelt. [Kinderpraxis sagt Ihnen, worauf es bei der Babyernährung ankommt, damit Ihr Kind von Allergien verschont bleibt.](#)

Ernährung: Allergieschutz von Anfang an

Muttermilch ist in den ersten vier bis sechs Monaten nicht nur die optimale Ernährung für Ihr Kind. Sie schützt es auch vor Allergien. Denn fast jedes dritte Neugeborene trägt die Veranlagung zu Allergien, die vererbt wird, in sich. Muttermilch kann dieses Risiko mindern.

Kann ich erkennen, ob mein Kind allergiegefährdet ist?

Vor allem Kinder, deren Eltern bereits unter Heuschnupfen, Neurodermitis, an allergischem Asthma oder Bronchitis leiden, haben ein erhöhtes Risiko, später selbst Allergien zu entwickeln. Genaueres klären Sie bitte im Rahmen Ihrer regelmäßigen Besuche in Ihrer Kinder- und Jugendärztpraxis.

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

Wenn Sie Ihr Kind nicht oder nur teilweise stillen können, muss es trotzdem nicht auf Allergieschutz verzichten. Seit fast 30 Jahren gibt es für allergiegefährdete Kinder eine spezielle Säuglingsnahrung, die sogenannte HA-Nahrung.

Was ist das Besondere an HA-Säuglingsnahrung?

Wie Standardsäuglingsmilch auch wird HA-Säuglingsnahrung aus Kuhmilch gewonnen. Bei der Herstellung von HA-Nahrung werden aber die Eiweißbestandteile in kleinere Bau-

steine (sog. Hydrolysat) gespalten. Durch die Spaltung und eine gezielte Wärmebehandlung wird das Eiweiß so verändert, dass es weniger allergieauslösend wirkt wie die nicht entsprechend behandelte Standard-säuglingsmilch. Bei der Aufspaltung bleiben aber wichtige Eiweißstrukturen erhalten. Durch den Kontakt mit



Ihnen trainiert Ihr Baby sein Immunsystem und macht es fit gegen Allergene. An dem Nährwert des Eiweißes ändert sich durch die Herstellung von HA-Nahrung übrigens nichts.

Mischen impossible

Manche Mütter sind aus Unwissenheit über die Konsequenzen ein wenig sorglos mit der Säuglingsmilch. Sie wechseln von der HA-Milch zu Standardsäuglingsmilch oder auch zwischen verschiedenen HA-Produkten. Dem Baby schadet dies. Bleiben Sie daher unbedingt einer HA-Milch treu – und zwar in den ersten vier bis sechs Monaten konsequent, sofern Sie nicht stillen, um das Allergierisiko bestmöglich zu reduzieren.

Fotos: © Maria Sbytova, jk-image/Fotolia.com



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



GESUND ESSEN MACHT ROBUST!



Wir alle wollen, dass es unseren Kindern gut geht. Eine ausgewogene Ernährung in Kitas und Schulen darf da nicht fehlen. Vielleicht fragen Sie sich jetzt: Was können Sie dafür tun? Eine ganze Menge! Wir unterstützen Sie dabei. Lassen Sie uns gemeinsam Dampf machen!

www.macht-dampf.de

Dieser Name geht gar nicht

In unserer Familie kündigt sich Nachwuchs an. Und alle fragen: „Habt ihr schon einen Namen?“ Haben sie natürlich noch nicht, die werdenden Eltern. Ist ja auch noch ein paar Monate Zeit. Und allzu schwierig sollte doch so eine Namenswahl nicht sein. Es wird ein Junge, so viel steht schon mal fest. Also fällt auch schon mal die Hälfte aller möglichen Vornamen weg. „Die schönere Hälfte“, sagt die werdende Mutter traurig. „Wie meinst du das“, fragt der werdende Vater. „Na ja, weil für Mädchen gibt es schönere Namen als für Jungs. Jungsnamen sind doch nie so richtig schön.“ Der werdende Vater guckt etwas beleidigt. Er heißt Stephan. „Ist Stephan etwa nicht schön?“ fragt er. „Oder Anton, so hieß mein Opa. Und der andere hieß Albert. Wir könnten ihn Anton Albert nennen.“

Die Frau verdreht die Augen. „Ich will so einen Namensfriedhof nicht. Auf keinen Fall wird unser Kind Anton oder Albert oder gar Anton Albert heißen. Du hast mir doch immer

erzählt, dass deine Opas furchtbar waren. Und jetzt soll ich unser Kind nach diesen furchtbaren Opas nennen? Niemals! Und dann wird es sicher in der Schule auch gehänselt: Anton Albern.“

Zehn Jahre lang kannte sich das Paar nun schon, zehn Jahre der Harmonie: die gleichen Lieblingsbücher, die gleichen Lieblingsgerichte, fast die gleiche Lieblingsmusik. Doch nun tun sich Abgründe zwischen ihnen auf, so tief wie die Alpentäler, die sie beide so gern durchwandern. Die werdende Mutter fragt sich: „Habe ich mich all die Jahre in diesem Mann getäuscht?“ Und der werdende Vater grüßt: „Wie gut kenne ich meine Frau wirklich?“

„Wie wäre es mit Nino?“ macht die Frau einen neuen Anlauf. „Nino wie?“ fragt der Mann. „Einfach Nino, klingt doch schön,“ gibt die Frau gereizt zurück. „Kannst du dir einen erwachsenen Mann vorstellen, der Nino heißt? Und wenn er dann BWL studiert und einen Job in der

Bank haben will und sich mit Nino vorstellt? El Nino, wie diese Dürre in Südamerika? Vergiss es“, sagt der Mann schaudernd. „Ich finde Alexander schön!“

„Alexander? Wie der Vollpfosten aus unserem ersten Semester? Da müsste ich dann immer dran denken. Ich mag Romeo.“

„Dann muss ich immer an Katzenfutterwerbung denken. Und stell dir mal vor, wenn unser Kind klein, blond und dick wird und dann Romeo heißt!“

„Wie kannst du so etwas sagen? Unser Kind wird nicht klein, blond und dick,“ ruft die Frau empört. Der Mann wird rot, er weiß: In der Schwangerschaft spielen die Hormone verrückt, das führt zu Stimmungsschwankungen. Er will jetzt lieber nichts Falsches mehr sagen: „Ich schlage vor, dass jetzt erst mal jeder fünf Lieblingsnamen auf einen Zettel schreibt, vielleicht steht ja dann ein Name auf beiden Zetteln. Und den nehmen wir dann.“ Feierlich entrollen die beiden die Zettel – und strahlen. Ja, sie passen doch beide so gut zusammen, wie sie immer gedacht haben. Auf beiden Listen steht Valentin. „Und dann können wir ihn doch mit zweitem Namen Nino nennen“, sagt die Frau. Und der Mann lächelt und nickt: „Valentin Nino, ja. Und mit drittem Namen Anton.“

Regine Hauch



**Das Talent?
Von Papa.**

**Die Neugier?
Von Mama.**

Das Allergierisiko? Mit dem richtigen Wissen reduzierbar.

Auch die Veranlagung für Allergien wird weitergegeben. Ob Allergien bei Ihrem Kind tatsächlich auftreten, können Sie jedoch entscheidend beeinflussen.

Wissen Sie, wie hoch das Allergierisiko bei Ihrem Baby ist?

Beantworten Sie einfach folgende Fragen:

Sind bei Ihnen oder dem anderen Elternteil Allergien bekannt? Ja Nein

Traten bei beiden Eltern bereits Allergien auf? Ja Nein

Liegen bei Geschwisterkindern Allergien vor? Ja Nein

Was Sie wissen müssen, um Allergierisiken zu senken.

In den ersten 1.000 Tagen wird das Fundament für die Zukunft Ihres Babys gelegt. Entscheidend hierbei ist auch die Ernährung: Hat Ihr Kind ein erhöhtes Allergierisiko, können Sie über die passende Ernährung maßgeblich dazu beitragen, dieses Risiko zu senken.

Stillen ist die beste Allergieprävention.

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.*

Und wenn Sie nicht oder nicht mehr stillen?

Auch dann haben Sie die Möglichkeit, die Ernährung anzupassen. Experten empfehlen eine HA Nahrung mit wissenschaftlich geprüftem Eiweiß (Hydrolysat). Wichtig ist, diese in den ersten 4 bis 6 Monaten ausschließlich zu verwenden. Sprechen Sie hierzu mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Hebamme.

Nestlé
Für einen guten Start
in die Zukunft

Bereits bei einem JA ist das Allergierisiko erhöht.
Lassen Sie sich daher bitte von Ihrer Hebamme oder Ihrem Arzt beraten. Mehr erfahren Sie auch beim ausführlichen Allergie-Check auf babyservice.de/allergie-check

Sie tun alles, um
Ihrem Kind das Beste
weiterzugeben.



Wir unterstützen Sie mit all unserem Wissen als

Fundament für
die Zukunft.



NESTLÉ BEBA HA FOLGENAHRUNG MIT HYDROLYSIERTEM EIWEISS*

BEBA HA Folgenahrung berücksichtigt all unser Wissen aus 50 Jahren Eiweißforschung. Denn als Erfinder der HA Nahrung ist es uns gelungen, einen besonderen Herstellungsprozess für das einzigartige hydrolysierte Eiweiß zu entwickeln. Darüber hinaus unterstützt BEBA HA Folgenahrung die normale Funktion des Immunsystems mit den Vitaminen A, C und D (lt. Gesetz) und enthält wertvolle Omega 3 und 6 Fettsäuren (lt. Gesetz).

*In kleine Bausteine schonend aufgespaltenes Eiweiß (= Hydrolysat).

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

