

KINDER PRAXIS

Zum
Mitnehmen
für Sie



Vom Kindergarten in die Schule ...



Sonnen-
schutz

Für Kinder alternativlos



Betreuung
für Ihr Kind

Wichtige Tipps zur
Entscheidung



Schwimmen

Früh lernen,
lange perfektionieren



Es sind viele kleine Dinge, die die gesunde Entwicklung Ihres Babys fördern.

Fliegen, vorlesen, spielen – in jedem dieser Momente steckt nicht nur all Ihre Liebe, sondern auch ein Teil der Zukunft Ihres Babys. Denn all das fördert langfristig seine gesunde körperliche und geistige Entwicklung.

Auch die Ernährung in den **ersten 1.000 Tagen** trägt dazu bei. Wussten Sie, dass **Eiweiß** hierbei eine besondere Rolle spielt? So, wie Ihre großen und kleinen Taten Ihr Baby von außen fördern, unterstützt Eiweiß von innen den Muskelaufbau, die geistige Entwicklung und die gesunde Gewichtsentwicklung.

Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß – das beste Eiweiß für ein Baby ist in der Muttermilch enthalten: Es ist genau richtig zusammengesetzt, und je älter das Baby wird, desto geringer ist der Eiweißgehalt – optimal angepasst an seine Entwicklungsbedürfnisse.

Stillen ist das Beste für Ihr Baby. Wenn nicht oder nicht mehr gestillt wird, raten Experten zur Verwendung von Säuglingsnahrung mit einer Zusammensetzung aus **hochwertigem Eiweiß bei einem gleichzeitig niedrigen Gesamtgehalt** (1,2 g/100 ml). Aus der Erfahrung von über 145 Jahren Forschung wissen wir genau, worauf es bei Babys Ernährung zum gesunden Großwerden ankommt.

Wie Sie sonst noch die gesunde Entwicklung Ihres Babys unterstützen können, erfahren Sie auf babyservice.de/entwicklung



Babys Entwicklung | Suche



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



Liebe Eltern,

mit dieser Ausgabe verabschieden wir uns von unserer langjährigen Chefredakteurin Frau Dr. Sylvia Schuster und danken ihr herzlich für ihre engagierte Arbeit beim Aufbau dieser Zeitschrift. Mit Sylvia Schuster verbindet mich eine lange und bis heute von Freundschaft geprägte Zeit in Nordrhein. Ihr messerscharfer Verstand und ihre verbindende, aber kritische Art werden uns allen fehlen! Die Nachfolge übernimmt Frau Barbara Mühlfeld, ebenfalls niedergelassene Kinder- und Jugendärztin, der wir für ihre neue Aufgabe eine glückliche Hand wünschen.

Unser Aufgabenbereich als Kinder- und Jugendärzte hat sich in den letzten Jahren deutlich verändert. Neben akuten Erkrankungen sehen wir zunehmend Kinder, die an Störungen der motorischen oder sprachlichen Entwicklung, Schulschwierigkeiten oder auch Störungen der Gefühlswelt leiden. Da ein großer Teil dieser Krankheiten nicht angeboren ist, sondern sozial erworben wird, muss eine Vorbeugung auch

im sozialen Bereich ansetzen. Dies erfordert eine intensive Zusammenarbeit zwischen dem medizinischen Bereich einerseits und Schule und Kindergarten, dem pädagogischen Bereich, andererseits.

Chronisch kranke Kinder, wie zum Beispiel Kinder mit Diabetes, schweren Allergien oder Herzkrankheiten, sollen in den Regelschulen betreut werden und auf diese Weise an einem normalen Kinderalltag teilhaben. Sie brauchen jedoch häufig im Laufe des Schultages medizinische Unterstützung, die Lehrerinnen und Lehrer nicht leisten können.

So fordert der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte BVKJ e.V. die Beschäftigung von Schulkrankenschwestern oder -pflegern, wie sie in anderen europäischen Ländern längst üblich ist.

Dr. Thomas Fischbach

Inhalt

Gesundheit

Impfungen	3
Fit für die Schule	7
Frühe Pflege hilft gegen Neurodermitis	9
Eiweiß: Baustein fürs Leben	18
Sonnenschutz für Kinder	19

Lebenswelten

Vom Kindergarten in die Schule	4-6
Hilfe für Alleinerziehende	8
Die beste Betreuung für Ihr Kind	16-17
Schwimmen: Früh lernen, lange perfektionieren	21

MINI Spezial

Einschulung – und nun?!	10
BIC: Gewinnspiel, Geburtstagskalender, Schreiben lernen	11-14
Sommer, Sonne, Spaß in Serfaus-Fiss-Ladis	15

Glosse

Yes, we can	22
-------------------	----

Seite 18

Eiweiß: Muttermilch als Eiweißlieferant. Wie viel ist gut für Ihr Kind?



Impressum

KinderPraxis
Ratgeber der Kinder- und Jugendärzte
Schirmherrschaft: Karl-Josef Laumann, MdB, Patientenbeauftragter der Bundesregierung
Herausgeber: Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. · Mielenforster Str. 2 · 51069 Köln
Chefredaktion: Barbara Mühlfeld, Fachärztin für Kinderheilkunde und Jugendmedizin
Redaktion: Christel Schierbaum, Regine Hauch, Cornelia Steinger
Konzeption: KB&B – The Kids Group GmbH & Co. KG
Layout: Yvonne Jäger
Titelfotos: © Miriam Lindthaler/ergobag, 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 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.



Feste gemeinsame Hausaufgabenzeiten geben Halt

Grundsätzlich ist es gerade in den ersten Schulwochen sinnvoll, dass Eltern ihr Kind bei den Hausaufgaben begleiten und bei Bedarf Hilfestellungen geben. Die Hausaufgabenzeit sollte fest in den Tagesablauf bzw. in einen Wochenplan der Familie integriert werden.

Entscheidungshilfe sein. Und natürlich kann auch der Kinder- und Jugendarzt raten. Er oder sie kennt das Kind oft schon seit der Geburt und kann seine

Entwicklung beurteilen, er oder sie weiß, ob insbesondere der Sprachstand und die motorischen Fähigkeiten ausreichen, um in der Grundschule zu bestehen.

In der Ruhe liegt die Kraft

Eltern sollten sich klarmachen, dass es in der Schule um mehr geht als nur Lernen. Um seinen Platz in der Schule zu finden, muss sich das Kind selbstständig neu orientieren. In der Kita war es zuletzt bei den „Großen“, in der Schule wird es wieder zu den Kleinen gehören. Es wird neue Beziehungen aufbauen und sich in die neue Gruppe integrieren müssen, um sich wohlfühlen und die Angebote zu nutzen, die die Schule ihm für seine geistige, soziale und körperliche Entwicklung bietet. Die Bewältigung all dieser Anforderungen braucht Zeit. Das Kind startet nicht als „fertiges“ Schulkind, es entwickelt sich zu einem Schulkind. Dieser Prozess beginnt noch in der Kita und erstreckt sich manchmal bis weit in das erste Schuljahr hinein. Eltern sollten ihrem Kind diese Zeit auch geben und gelassen bleiben, auch wenn am Anfang nicht gleich alles reibungslos abläuft.

Vom Kindergarten in die Schule ...

Wechsel vom Kindergarten in die Schule und von der Grund- zur weiterführenden Schule – **Was bedeutet das für mein Kind? Wie Eltern ihren Kindern beim Wechsel helfen können**

Lotti ist gerade sechs geworden. Nach diesem Sommer wird sie zur Grundschule gehen. Der Schulranzen ist schon gekauft, Lottis Lehrerin hat einen Brief geschrieben, dass sie sich auf Lotti freue, dazu eine Liste mit Dingen, die Lotti in die

Schule mitbringen soll und ein Heft zum Ausmalen. Lotti ist voller Vorfreude, sie strahlt: „Endlich nicht mehr Kita, endlich Schule!“ Lottis Eltern freuen sich mit Lotti, aber in die Freude und den Stolz über ihr „großes“ Kind mischt sich auch Wehmut über das Ende der unbeschwernten Kita-Zeit. Lottis Vater spricht vom „Ernst des Lebens“, der jetzt bald anfangen wird. Lottis Mutter macht sich Gedanken, wie sie künftig Familie, Schule und Beruf unter einen Hut bringen soll. Und ob ihr Kind wohl klarkommt mit all den neuen Anforderungen.

Nicht nur für das Kind, auch für die Eltern beginnt ein neuer Lebensabschnitt

Eltern möchten den Schulstart ihres Kindes möglichst optimal gestalten. Sie denken darüber nach, ob ihr Kind

schulreif ist, wie sie es unterstützen können, wie sie sicherstellen können, dass ihr Kind mit Freunden aus der Kita in eine Klasse kommt.

Experten fragen

Die Expertinnen in allen Fragen der Schulvorbereitung und des Übergangs sind die Erzieherinnen. Sie sind die Fachfrauen, die die Entwicklung des Kindes begleitet haben und über Erfahrung und fachliche Kompetenz verfügen, um das Kind einzuschätzen und den Eltern raten zu können, wie sie ihr Kind bei dem Übergang unterstützen können. Erzieherinnen kennen auch bei besonderen Problemen die passenden Beratungsangebote in der Kommune. Eltern sollten sich also nicht scheuen, sich bei Fragen an die Erzieherinnen ihres Kindes zu wenden. Häufig führen auch die Schulberatungen durch, zum Beispiel bei „Probetagen“ oder Infoveranstaltungen. Auch wenn oder die Lehrer und Lehrerinnen die Kinder bei so einer Gelegenheit nicht so gut beurteilen können wie die Erzieherinnen, kann ihre Meinung eine gute

Schulweg üben

Beginnen Sie rechtzeitig, mit Ihrem Kind den Schulweg einzuüben und es auf Gefahrenstellen hinzuweisen. Ihr Kind sollte möglichst zu Fuß und nach einiger Zeit auch selbstständig zur Schule gehen. Bis zu zwei Kilometer schafft auch ein Grundschüler bereits.

Liegt die Schule weiter als zwei Kilometer entfernt, sollten Eltern ihre Kinder zumindest das letzte Stück Weg laufen lassen. Das Laufen „lüftet“ den Geist, die Kinder kommen erfrischt und bewegt in der Schule an. Helle Kleidung und Signale am Ranzen werden besonders in der dunklen Jahreszeit wichtig.

Mit dem Fahrrad sollten Grundschulkinder noch nicht allein zur Schule fahren!



Weiter geht's

Nach vier Jahren Grundschule steht der nächste große Wechsel an. Die Kinder kommen in die weiterführende Schule. Und wieder sind Kinder und Eltern gleichermaßen aufgeregt: Sie fragen sich vor allem, welche Schule wohl die beste ist und nach welchen Kriterien man sie aussucht. KinderPraxis hat die wichtigsten zusammengestellt.

Hauptschule, Realschule, Gymnasium oder ...?

Zu Beginn des zweiten Schulhalbjahrs der vierten Klasse sprechen die Lehrer für jedes Kind eine Empfehlung aus, welche weiterführende Schulart das Kind besuchen sollte. In den meisten Bundesländern ist diese Empfehlung nicht bindend. In manchen Bundesländern gibt es nicht einmal mehr die Empfehlung. Welche weiterführende Schulart das Kind besuchen wird, entscheiden also meist die Eltern.

Sie kennen ihr Kind am besten: Welche Begabungen hat es? Wie groß sind seine Lernbereitschaft und die Arbeitshaltung? Hat es Spaß an neuem Wissen? Wie gut ist seine Konzentrationsfähigkeit? Wie geht es mit Frustrationen um? Nutzen Sie auch das Gespräch mit dem Klassenlehrer.

Darf das Kind allein entscheiden, auf welche Schule es geht?

Mit dieser Entscheidung sind Zehnjährige überfordert. Die Kinder sollen aber in die Entscheidung miteinbezogen werden. Wenn fast alle Kinder aus der Grundschule die nächstgelegene Schule aussuchen, kann es sinnvoll sein, wenn Sie Ihr Kind auch dorthin gehen lassen. Der gemeinsame Wechsel fällt oft leichter.

Eine gute Gelegenheit für Eltern und Kinder, mögliche weiterführende Schulen kennenzulernen, sind die Tage der offenen Tür sowie die Informationsabende, die alle Schulen veranstalten.

Worauf soll ich beim Tag der offenen Tür achten?

- ▶ Auf den „Ton“: Wie ist die Atmosphäre in der Schule, wie gehen Schüler und Lehrer miteinander um? Wer macht das Programm für den Tag der offenen Tür? Lehrer oder Schüler oder beide Gruppen gemeinsam?
- ▶ Auf den Schwerpunkt: Viele Schulen bieten besondere Schwerpunkte an, Fremdsprachen, Sport etc. Deckt sich das mit den Begabungen des Kindes?
- ▶ Schulleben: Was bietet die Schule außer Unterricht an?
- ▶ Elternkontakt: Wie werden Eltern in das Schulleben integriert?
- ▶ Förderprogramm: Werden Kinder mit Schulschwierigkeiten angemessen unterstützt oder gilt „friss oder stirb“?



Wie lange hat mein Kind Zeit, seine Leistungen zu zeigen?

Die Klassen fünf und sechs gelten als Orientierungsstufe. Falls das Kind trotz guter Unterstützung nicht mitkommt, sollten Sie frühzeitig eine Schule suchen, die besser zu Ihrem Kind passt. Später wird ein Schulwechsel schwieriger.

Sind Privatschulen besser als staatliche Regelschulen?

Von Privatschulen versprechen sich Eltern einen besseren Unterricht, bessere Betreuung, bessere Förderung – und damit bessere Zukunftschancen. Studien zeigen jedoch, dass das Leistungsniveau an Privatschulen im Durchschnitt keineswegs höher ist als an staatlichen Schulen. Im Übrigen gilt: Die perfekte Schule gibt es nicht. Eltern sollten gelassen bleiben, mit Vertrauen ihr Kind begleiten und rechtzeitig das Gespräch mit den Lehrern suchen, wenn sich Schwierigkeiten abzeichnen.

Welche Schule für unser behindertes Kind?

Eltern behinderter Kinder tragen eine besonders hohe Verantwortung für die richtige Wahl der Schule. Sie müssen entscheiden: Ist unser Kind besser an einer Regelschule oder an einer besonderen Förderschule aufgehoben? Ausschließlich körperbehinderte Kinder kommen an Regelschulen oft gut zurecht, wenn die Schule entsprechend barrierefrei ist und sich der Unterstützungsbedarf des Kindes auf konkrete Leistungen beschränkt. Doch trotz guter Absichten fehlt es in vielen Regelschulen immer noch an diesen Rahmenbedingungen, um behinderte Kinder angemessen zu fördern. In den Förderschulen ist es dagegen schlecht bestellt um Inklusion. Tendenziell kommen sie am ehesten für sinnesbehinderte Kinder infrage, die besondere Rahmenbedingungen, etwa aufwendige Installationen oder technische Hilfsmittel, benötigen.

Vielerorts gibt es inzwischen besondere Schulberatungen für Eltern behinderter Kinder. Auch der behandelnde Kinder- und Jugendarzt ist ein guter Ansprechpartner für die Eltern. Er kennt oder sie die individuellen Bedürfnisse des Kindes und kann bei der Wahl der besten Schule helfen.

Regine Hauch

Fotos: © Miriam Lindthaler/ergobag

Foto: © DTP Media



FIT für die Schule

Fit für die Schule?
Vorsorge U9 beim Kinderarzt!

Irgendwann ist es so weit: Aus dem Kindergartenkind wird ein Schulkind. Mit dem Eintritt in die Schule beginnt für die ganze Familie ein neuer Lebensabschnitt. Damit Eltern Gewissheit haben, dass ihr Kind auch schulreif ist, gibt es neben der eigentlichen Schulreifeuntersuchung durch die Gesundheitsämter auch die U9, die letzte von insgesamt zehn Vorsorgeuntersuchungen. Der Kinder- und Jugendarzt führt sie zwischen dem 60. und 64. Lebensmonat des Kindes durch. Er oder sie schaut, ob alle Organe gesund sind und funktionieren. Insbesondere das Seh- und Hörvermögen sowie die grob- und feinmotorische Entwicklung werden getestet. Ebenfalls werden bei dieser Vorsorgeuntersuchung Körperhaltung, Fußstellung sowie die geistige, seelische und soziale Entwicklung überprüft.

Auch das Sprachvermögen, das Sozialverhalten und die Intelligenz des Kindes sind Gegenstand der umfangreichen Untersuchung. So bekommen die Eltern ein genaues Bild von dem Entwicklungsstand ihres Kindes. Sie wissen dann, ob ihr Kind altersgemäß entwickelt ist, was es schon gut kann und was es vielleicht noch ein wenig üben muss. Zusätzlich bekommt ihr Kind in vielen Kinder- und Jugendarztpraxen nun auch noch ein praktisches Geschenk: einen „Fit für die Schule“-Turnbeutel. Er enthält kleine Überraschungen für das angehende Schulkind und jede Menge nützlicher Infos für die Eltern, unter anderem ein kleines Heft voll kompakter und leicht umsetzbarer Tipps rund um die Schule, um Fitness, Ernährung und Sicherheit. So macht der Countdown bis zum Schulanfang noch mehr Spaß.

Regine Hauch

ANZEIGE

Denk Omega.



Brain-Power für helle Köpfe

Die ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist eine wichtige Voraussetzung für die geistige und körperliche Entwicklung Ihres Kindes.

Orthomol junior Omega plus® ist ein Nahrungsergänzungsmittel für Kinder. Mit Eisen als Beitrag zur normalen kognitiven Entwicklung von Kindern. Mit Omega-3-Fettsäuren, Zink und B-Vitaminen.



Achten Sie in Ihrer Apotheke auf die blauen Packungen.
Orthomol junior Omega plus® ist erhältlich in einer innovativen, kindgerechten Darreichungsform (als Toffee) mit leckerem Fruchtgeschmack.
Weitere Informationen unter: www.orthomol.de

orthomol junior Omega plus

Hilfe für Alleinerziehende

Jedes fünfte Kind in Deutschland wächst bei nur einem Elternteil auf – 90 Prozent davon bei der Mutter. Das Leben für Ein-Eltern-Familien ist schwieriger als für Familien, in denen Mama und Papa sich die Erziehung, den Haushalt und den Erwerb teilen. Die Belastungen können sogar krank machen. Darauf haben vor Kurzem Vertreter der Deutschen Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie (DGPM) hingewiesen. Sie forderten, Alleinerziehende besser als bisher vorbeugend zu unterstützen. Als Präventionsprogramm lobten sie das „wir2 – Bindungstraining für Alleinerziehende“.

In dem „wir2 – Bindungstraining für Alleinerziehende“ lernen Mütter beispielsweise, die Bedürfnisse ihrer Kinder zu erkennen, Konflikte mit dem Partner von der Elternverantwortung zu trennen und alltägliche Stresssituationen zu bewältigen. Studien haben gezeigt: Mütter, die das „wir2 – Bindungstraining für Alleinerziehende“ durchlaufen haben, sind bereits nach den 20 wöchentlichen Sitzungen deutlich optimistischer und selbstbewusster – und das nachhaltig. Dieses gesteigerte Wohlbefinden überträgt sich auch auf die Kinder und beugt Belastungsstörungen und Verhaltensauffälligkeiten vor. Das „wir2 – Bindungstraining für Alleinerziehende“ gibt es in vielen Kommunen und Institutionen.

Regine Hauch

Mehr Infos: www.wir2-bindungstraining.de

Frühe Pflege hilft gegen Neurodermitis

Die Neigung zu Neurodermitis ist angeboren. Ob die Krankheit aber ausbricht, hat oft mit der Ernährung zu tun und damit, wie Sie die Haut Ihres Babys pflegen. Trockene und irritierte Haut kann sich schlechter gegen Allergene, Bakterien und sensibilisierende Stoffe verteidigen. Sie durchdringen dann die Hautbarriere und lösen die lästige, juckende Neurodermitis aus. Oft entsteht in der Folge ein Teufelskreis: Das Kind reagiert auf das juckende Ekzem mit Kratzen, zerstört damit weiter die Hautbarriere und sorgt für das Eindringen von Keimen.

Neuere Studien zeigen nun, dass eine sorgfältige regelmäßige Pflege von Anfang an diesen Teufelskreis verhindern kann und daher mög-

licherweise ein wichtiger Weg zur Vorbeugung gegen Neurodermitis ist. Kinder- und Jugendärzte empfehlen deshalb heute, die zarte Babyhaut bei Kindern mit familiärer Allergiebelastung von Geburt an täglich mit einer Basiscreme speziell für Babys ohne allergieverdächtige Duftstoffe und Konservierungsstoffe zu pflegen. Eine solche Babypflege schützt die Haut dreifach: Der Feuchtigkeitsverlust wird verringert, die Hautbarriere gestärkt, Irritationen werden vermieden. Dadurch wird das Risiko einer Neurodermitis gemindert. Diese Form der Prävention hat keinerlei schädliche Nebenwirkungen, sie macht Mutter und Kind Spaß und kostet kaum etwas.

Regine Hauch



Fotos: © Robert Kneschke / Fotolia.com

Fotos: © Herrndorff / Fotolia.com

ERGONOMISCH & NACHHALTIG

Schulrucksäcke zum Verlieben

Für die 1. - 4. Klasse



Rundum ergonomisch: ergobag kombiniert das Ergonomiekonzept innovativer Trekking-Rucksäcke mit all dem, was eine Schultasche leisten muss. Wie das genau funktioniert? Schaut hier: www.ergobag.de/ergonomie

Die ganze Vielfalt auf www.ergobag.de

ergobag

Bübchen ist... ... wenn Babyhaut für alle Abenteuer gewappnet ist.



Infos zum 3-fach-Hautschutz und mehr auf buebchen.de

Bübchen mit 3-fach-Hautschutz

Babyhaut ist viel dünner als die von Erwachsenen und die natürliche Schutzbarriere ist noch nicht vollständig ausgebildet. Die Pflege mit BÜBCHEN von Anfang an sorgt für einen ausgeglichenen Feuchtigkeitshaushalt. Das fördert eine gesunde und widerstandsfähige Hautschutzbarriere und stärkt den Eigenschutz der Haut gegenüber Irritationen, Allergenen und sensibilisierenden Stoffen, welche Allergien auslösen können.

-  Schutz vor Feuchtigkeitsverlust
-  Schutz vor Hautirritationen
-  Schutz vor erhöhtem Allergierisiko



Fühlt sich gut an. **Bübchen**



Ich bin deine Schleckerbrille aus der BIC® Kids Zauberwelt. Wie zuckersüß ich aussehe, entscheidet deine Fantasie!

Verzaubere uns und gewinne mit etwas Glück!*



Male mich aus!

Kreatives Gewinnspiel

Auf die Farben, fertig, los!

Mach jetzt mit und gewinne mit etwas Glück für dich und deine Familie** ein Wochenende im Disneyland Paris inkl. Übernachtung in einem der kinderfreundlichen B&B HOTELS.

Weitere Infos unter: gewinnen.bickids.de



Das Gewinnspiel läuft vom 02.05.2016 bis zum 11.09.2016. Teilnahmeberechtigt sind Kinder zwischen 2 und 10 Jahren mit Zustimmung der gesetzlichen Vertreter. Die ausgefaltete Maske muss auf der Gewinnspielseite hochgeladen werden. * Die vollständigen Teilnahmebedingungen sind abrufbar unter gewinnen.bickids.de. ** Für bis zu zwei Erwachsene und zwei Kinder.

Einschulung und nun ?!



Ich bin Pfeffer!

... also eigentlich Nino, aber so nennt mich nur meine Mama. In ein paar Tagen komme ich in die Schule, und das ist ganz schön aufregend. Deshalb haben Olli, Paula und ich beschlossen, dass wir so viel wie möglich über die Schule und unsere neue Lehrerin herausfinden wollen, damit wir vorbereitet sind ...



Pfeffer, Minze und die Schule

Die ehemalige Grundschullehrerin Irmgard Kramer erzählt lustig, liebevoll und lebensnah von einem der wichtigsten Tage im Leben von Kind und Eltern: dem ersten Schultag. Diese Geschichte über die Angst vor dem Unbekannten und deren Überwindung eignet sich hervorragend zum Vorlesen für die ganze Familie und zur Vorbereitung auf den Schulstart.



ISBN 978-3-7855-8258-9
9,95 Euro, 112 Seiten

GEWINNSPIEL

Mitmachen und gewinnen!

Mit etwas Glück gewinnst du 1 von 5 „Pfeffer, Minze und die Schule“-Büchern. Schick uns ein selbst gemaltes Bild zum Thema Einschulung bis zum 22.07.2016 an:

KB&B - The Kids Group
Stichwort: Pfeffer
Schellerdamm 16, 21079 Hamburg

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

Teilnahmebedingungen: Mitarbeiter und Angehörige der beteiligten Firmen dürfen nicht teilnehmen. Unter allen fristgerecht eingesandten Teilnahmen entscheidet das Los. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt, und der Gewinn zugeschickt. Umtausch und Barauszahlung der Gewinne sind nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Buch: Irmgard Kramer, „Pfeffer, Minze und die Schule“, © 2016 Loewe Verlag GmbH, Bindlach; Umschlag- und Innenillustrationen: Petra Eimer

Darf ich Angst vor der Schule haben?



Angst zu haben ist überhaupt nicht schlimm. Alles, was neu ist, erzeugt erst mal ein komisches Gefühl. Wichtig ist, dass du mit jemandem darüber sprichst und deine Fragen stellst. Deinen Mitschülern geht es bestimmt genauso, und du wirst sehen, je mehr du weißt, umso besser fühlt es sich an.

Was ist, wenn ich bis zur Einschulung noch keinen Wackelzahn habe?

Das macht überhaupt nichts. Die ersten Wackelzähne bekommt man ungefähr mit sechs Jahren. Bei manchen geht es schon früher los und bei anderen erst später. Sicher ist: Alle bekommen irgendwann Wackelzähne!



Soll ich allein zur Schule gehen?

Es ist gesund, zu Fuß zur Schule zu gehen, und das muss man meistens nicht allein. Am Anfang kannst du ja mit deinen Eltern schauen, ob andere Kinder den gleichen Weg haben, und dann könnt ihr euch treffen und gemeinsam gehen. Das macht Spaß, und die frische Luft macht einen munter!



Dein BIC® Kids Geburtstagskalender

Damit du keine Geburtstagsfeier deiner Freunde verpasst oder noch schnell das richtige Geschenk für Mama basteln kannst, hast du hier im BIC® Kids Geburtstagskalender die Möglichkeit, die Namen und Geburtstage all deiner Freunde und Verwandten einzutragen. Übersichtlich und schön bunt. Viel Spaß dabei!

Januar

März

Mai

Juli

September

November

Februar

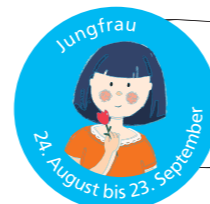
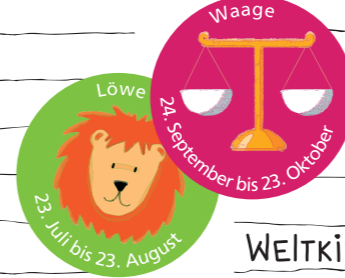
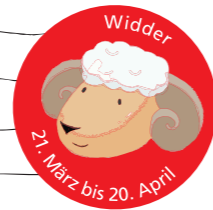
April

Juni

August

Oktober

Dezember



WELTKINDERTAG 20.09.

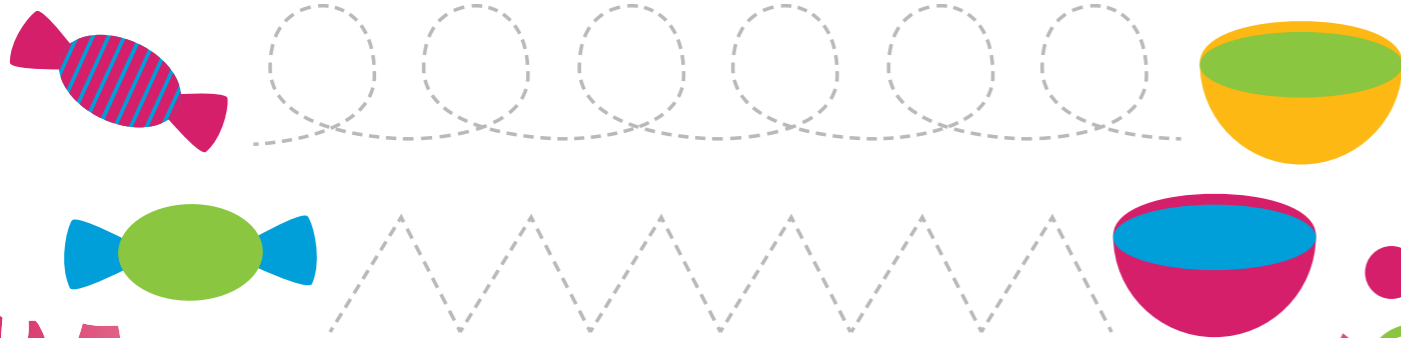
Tipp: über eine selbst gestaltete Geburtstagskarte freut sich jeder. Nimm dir dafür einfach eine Pappe in DIN A5 und ein paar Stifte. Falte die Pappe einmal längs in der Mitte. So entsteht eine Klappkarte, die du dann individuell mit deinen bunten Stiften verzieren kannst.





Schreiben Lernen mit BIC® Kids!

Jedes Bonbon soll in eine Schüssel gelegt werden. Male mit deinem Stift die Linien von links nach rechts nach, um das Bonbon in die Schüssel zu bringen.



Schau dir die süßen, leckeren Bonbons an. Male all ihre Linien sorgfältig nach.

Hui, das sind aber viele Bonbons. Kreise alle ein, deren Bonbonpapier gelb ist. Kannst du auch schon zählen, wie viele es sind?



Lösung: Es sind 3 gelbe Bonbons.

Noch mehr Schreib-, Mal- und Bastelvorlagen gibt es unter www.bickids.de

Sommer, Sonne, Spass

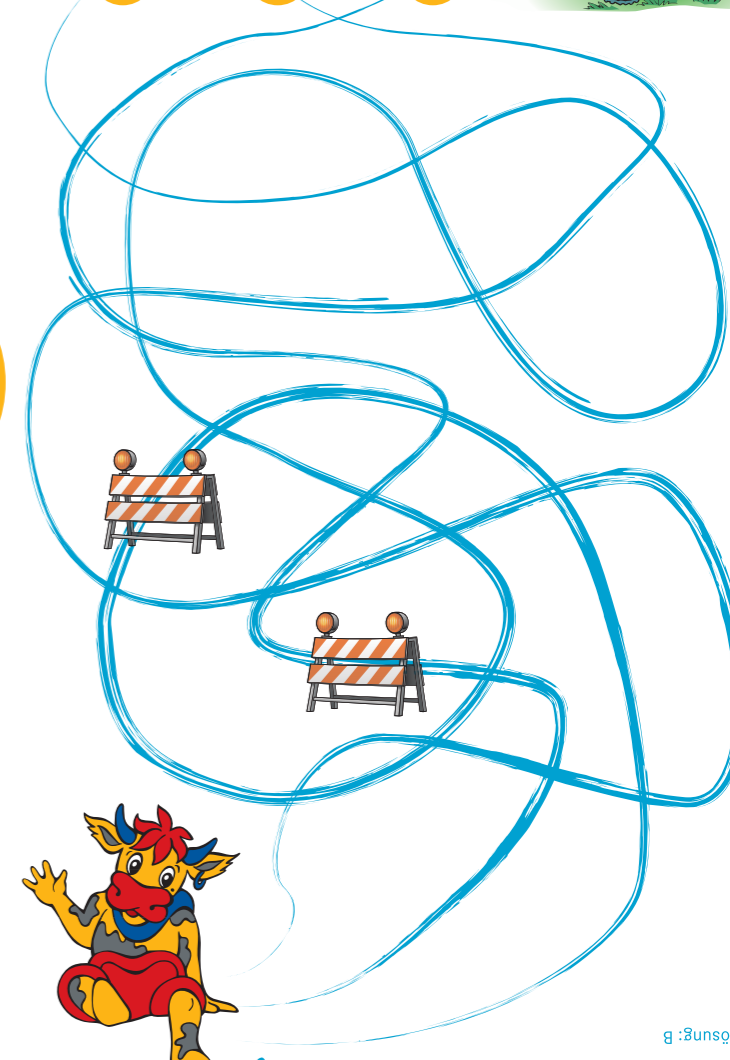
Hallo, du! Die Region Serfaus-Fiss-Ladis ist eine wahre Wunderwelt. Denn dort, hoch in den Tiroler Bergen, gibt es für Weltentdecker wie dich wunderbar viel zu erleben: pfeilschnelle Sommerrodelbahnen, geheimnisvolle Abenteuerwege, muhende Kühe, glasklare Seen, verborgene Schätze und waschechte Murmeltiere!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

Auf zu Berta!

Murmli ist auf dem Weg ins Nachbardorf, um Berta zu besuchen. Aber nur ein Weg ist frei. Die anderen Pfade sind gesperrt. Zeigst du Murmli den richtigen Weg?



A B C



Murmli's Freunde

Wow, Murmli hat ja viele Freunde. Kannst du sie alle entdecken? Wie viele sind es?



Wusstest du, dass Murmeltiere Tunnel bauen? Der längste Murmeltiertunnel war 113 m lang!

Lösung: 6

Wortwahnwitz

In den Bergen gibt es viel zu entdecken. Kennst du dich aus? Finde die passenden fünf Begriffe (waage- und senkrecht) und kreise sie ein.

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

Lösung: EDELWEISS, MURMELTIER, BERGSEE, GIPFELKREUZ, SEILBAHN



Infos unter: www.mounds.at

Das Familien-Festival in den Bergen

Hast du schon mal Berge tanzen sehen? Vielleicht macht es MOUNDS ja wahr! MOUNDS ist das allererste und allerhöchste Familien-Festival in den Bergen und wird vom 18. bis 23. Juli gefeiert. Euch erwarten tolle Konzerte mit super Sängern wie Lena, Donnikl und Detlev Jöcker. Und in spannenden Workshops lernst du viel über Musik.

WE ARE FAMILY.

SERFAUS-FISS-LADIS.AT

Österreich





Sie wollen wieder arbeiten und suchen nach einer Betreuung für Ihr Kind? Gar nicht so einfach, denn die Betreuung muss zu Ihrem Kind passen und zugleich zu Ihren Bedürfnissen. Hier kommen die wichtigsten Tipps für Ihre Entscheidung.

Die beste Betreuung für Ihr Kind

Kinderkrippe/Kita – spielen und lernen in der Gruppe

Vorteile:

- Die Kinder werden von ausgebildeten Erzieherinnen bzw. Erziehern betreut. Sie bieten Ihrem Kind einen strukturierten Tagesablauf nach verlässlichen Regeln, sie fördern es vielfältig und dokumentieren seine Entwicklung sorgfältig.
- Ihr Kind erlebt seinen Tag mit vielen anderen Kindern, es lernt, wie man sich streitet und versöhnt, wie man Freundschaften aufbaut und sich gegenseitig hilft.

Nachteile:

- In vielen Einrichtungen sind zu wenig ausgebildete Erzieherinnen bzw. Erzieher für eine zu große Zahl von Kindern zuständig. In manchen wechselt das Personal sehr häufig: Stress pur für Ihr Kind.
- Laut einer großen Studie ist nur eine Minderheit von Kitas in Deutschland wirklich gut. In vielen tut sich in puncto Entwicklungsanregung zu wenig.
- Die Betreuungszeiten in vielen Einrichtungen sind starr: nichts für Eltern mit langen oder späten Arbeitszeiten.

Kosten: sehr unterschiedlich, je nach Wohnort und Einkommen der Eltern. Zwischen 0 und 600 Euro im Monat kann eine Krippe oder Kita kosten, private Einrichtungen verlangen mitunter noch mehr. Als Essensgeld werden in der Regel zusätzlich 30 bis 60 Euro pro Kind berechnet.

Tagesmutter – individuelle Betreuung

Vorteile:

- Die Betreuungszeiten können nach den Bedürfnissen des Kindes oder auch den Arbeitszeiten der Eltern individuell geregelt werden.
- Kleine Gruppen: Zusätzlich zu ihren eigenen Kindern darf eine Tagesmutter maximal fünf Kinder betreuen. Das garantiert Ihrem Kind eine individuellere Betreuung als in der Krippe. Besonders sensible Kinder profitieren von einer guten Tagesmutter.
- Die Atmosphäre ist ruhiger und ähnelt einem „richtigen“ Zuhause.

Nachteile:

- Viele Tagesmütter haben keine pädagogische Ausbildung und üben ihren „Beruf“ nur vorübergehend aus – solange sie selbst kleine Kinder haben. Fragen Sie deshalb nach: Hat die Tagesmutter zumindest einen zertifizierten Kurs absolviert?
- Fällt Ihre Tagesmutter wegen Krankheit aus, müssen Sie sich in der Regel selbst um schnellen Ersatz kümmern. Etwas besser sieht es mit Vertretungen in sogenannten Großtagespflegen aus. Hier betreuen zwei oder drei Personen bis zu neun Kinder. Die Betreuerinnen bzw. Betreuer dort haben auch meist eine pädagogische Ausbildung.

Kosten: pro Kind und Stunde zwischen 4 und 8 Euro.

Großeltern – Familienbande

Vorteile:

- Nirgendwo bekommt ein Kind so viel Liebe und Geborgenheit wie bei Oma und Opa.
- Ihr Kind kennt Oma und Opa und auch die Wohnung. Die Eingewöhnung entfällt.
- Ihr Kind ist mitten in der Familie, die Großeltern können „von früher“ erzählen: gelebte Kontinuität.
- Großeltern sind flexibel, wenn Sie einmal wegen eines Meetings zu spät dran sind.

Nachteile:

- Großeltern verwöhnen die Enkel oft mehr, als die Eltern für richtig halten. Andererseits haben sie vielleicht beim Thema Tischmanieren oder Einschlafrituale strengere Ansichten als Sie. Das kann zu Streit führen oder dazu, dass Sie zähneknirschend Dinge hinnehmen, die Ihnen nicht passen. Am besten: alles vorher besprechen und notfalls eine andere Lösung suchen.
- Meistens ist das Kind allein mit Erwachsenen, der Kontakt zu anderen Kindern fehlt.
- So ein quirliges Kleinkind kann ältere Menschen auch überfordern und von ihren eigenen Freunden, Hobbys und Reisen abhalten. Klären Sie daher genau, wie viel Zeit die Großeltern „opfern“ wollen und können.

Kosten: meist keine. Die meisten Großeltern freuen sich über eine Essenseinladung oder kleine Geschenke zwischendurch.

Au-Pair – Glückssache

Vorteile:

- Ihr Kind bleibt in seiner gewohnten Umgebung.
- Ihr Kind lernt einen Menschen kennen, der eine andere Sprache spricht und einen anderen kulturellen Hintergrund hat.
- Die Einsatzzeiten (30 Stunden pro Woche) lassen sich flexibel handhaben.
- Au-Pairs sind jung und im günstigsten Fall voller Elan und Energie.
- Manchmal entstehen so Freundschaften für ein ganzes Leben.

Nachteile:

- Auch wenn man im Vorfeld miteinander skypet und mailt – ob die Chemie zwischen Au-pair und Ihnen stimmt, stellt sich erst nach einiger Zeit heraus. Im Notfall braucht man möglichst schnell guten Ersatz.
- Au-pairs wechseln jedes Jahr. Ihr Kind muss sich also immer wieder an neue Betreuungspersonen gewöhnen.
- Au-pairs leben in der Familie – nichts für Menschen, die ihre Privatsphäre und Ruhe haben wollen.

Kosten: Sehr unterschiedlich – neben dem Taschengeld für das Au-pair werden z. B. Vermittlungsgebühren, Kosten für Sprachkurse, ÖPNV-Ticket und Beiträge für Unfall-, Kranken- und Haftpflichtversicherung fällig – insgesamt rund 500 Euro im Monat. Hinzu kommen Unterkunft und Verpflegung.

Regine Hauch

Lansinoh.

Für jeden Bedarf die passende Pumpe
inkl. Weithalsflaschen und NaturalWave™ Sauger



Foto: © candy1812/Fotolia.com



Stillen – sprich darüber auf:
LansinohDeutschland

www.lansinoh.de



Eiweiß: Baustein fürs Leben

In den ersten 1000 Lebens-tagen werden die Weichen für die gesunde Entwicklung eines Kindes gestellt. Und diese Weichen stellt insbesondere in der Schwangerschaft die Mutter. Ernähren Sie sich gesund und sorgen Sie dafür, dass es Ihnen gut geht, kann auch Ihr Kind wachsen und gedeihen. Nach der Geburt bis zum vollendeten zweiten Lebensjahr macht Ihr Kind so viele Entwicklungsschritte wie nie mehr in seinem ganzen Leben. Als Eltern sorgen Sie dafür, dass sich Körper, Geist und Seele harmonisch entfalten können.

Auch in dieser wichtigen Phase ist die Ernährung Ihres Babys von wesentlicher Bedeutung für seine langfristige Entwicklung und die Grundlage für ein gesundes Aufwachsen. Am besten ist es, wenn Sie Ihr Kind in den ersten vier bis sechs Monaten stillen können. Mit der Muttermilch bekommt es alles, was es für seine gesunde Entwicklung braucht, in idealer Menge und Zusammensetzung, dazu jede Menge Hautkontakt, Liebe und Geborgenheit.

Obwohl viele Rätsel um die Muttermilch längst gelöst sind, entdecken Wissenschaftler immer neue Vor-

züge. In den letzten Jahren haben sie sich vor allem mit dem Eiweiß in der Muttermilch beschäftigt. Eiweiß unterstützt das Wachstum, stärkt das Immunsystem, ist für den Transport von Vitaminen und Hormonen verantwortlich. Zu Anfang der Stillzeit enthält Muttermilch etwas mehr Eiweiß, im Laufe der Zeit sinkt der Eiweißgehalt. Ihr Baby bekommt immer nur so viel, wie sein Organismus braucht. So wächst es optimal, seine gesunde Gewichtsentwicklung wird gefördert.

Das Eiweiß in der Muttermilch wirkt aber auch langfristig noch viele Jahre nach dem Abstillen. Außerdem ist das Eiweiß der Muttermilch allergenarm und trägt dazu bei, das Risiko zu senken, ein atopisches Ekzem, also Neurodermitis, zu bekommen. Immer mehr Hinweise gibt es vor allem darauf, dass das Eiweiß in der Muttermilch den Stoffwechsel auch langfristig günstig beeinflusst und damit Fett-leibigkeit vorbeugt.

Und wenn Sie nicht stillen können oder möchten?
Muttermilch ist die optimale

Ernährung für Ihr Kind. Aber der allein entscheidende Faktor, damit es Ihrem Kind gut geht, ist sie nicht.

Stillen um jeden Preis, das fordern nicht einmal die vehementesten Stillbefürworter. Wenn Sie also nur kurz oder gar nicht stillen können oder wollen, müssen Sie keine Sorge haben, auch mit einer Flaschennahrung kann Ihr Kind sich gesund entwickeln. Säuglingsnahrungen orientieren sich in ihrer Zusammensetzung an der Muttermilch. Allerdings gibt es gerade beim Eiweiß große Unterschiede. Wählen Sie Säuglingsmilch mit möglichst wenig Eiweiß in bestmöglicher Qualität.

Ein Eiweißwert um 1,8 g/100 kcal gilt bei Anfangs- und Folgemilch als gut, er entspricht 1,2 g pro 100 ml.

Empfiehlt der Kinder- und Jugendarzt HA-Nahrung, sollte das Eiweiß auch hier von hoher Qualität und in der richtigen, niedrigen Menge von max. 1,3 g/100 ml enthalten sein. Die Wirksamkeit sollte durch wissenschaftliche Untersuchungen, wie zum Beispiel die GINI-Studie, bewiesen sein.

Regine Hauch



Foto: © JenkoAtaman, jalcaraz, Subbotina Anna/Fotolia.com

Fotos: © Artenauta, DeeMPhotography/Fotolia.com

Sonnenschutz für Kinder – alternativlos!

Sonne macht gute Laune, sie stärkt das Immunsystem und hilft beim Knochenaufbau. Zu viel Sonne aber schadet der Haut. Vor allem Kinder müssen gut vor Sonnenbränden geschützt werden. Denn ihre Haut ist viel dünner und sonnensensibler als die von Erwachsenen. Kinder sollen sich möglichst viel im Freien bewegen. Wenn Sie einige Regeln beachten und Ihr Kind – auch durch Ihr Vorbild – ebenfalls damit vertraut machen, können Sie den schädlichen Einflüssen der Sonne wirkungsvoll vorbeugen.

Im ersten Lebensjahr: nur Schatten

- Meiden Sie unbedingt die pralle Sonne, damit Ihr Kind nicht überhitzt. Schirm oder Verdeck reichen nicht.
- Sonnenschutzmittel sollten im ersten Lebensjahr möglichst sparsam verwendet werden. Sie belasten die empfindliche Babyhaut unnötig. Besser ist – auch im Schatten – Kleidung mit UV-Schutz.

Ein bis sechs Jahre: pralle Sonne möglichst vermeiden

Mindestens eine Stunde sollten Sie Ihr Kind täglich draußen spielen lassen. Dabei sollten Kinder auch nach dem ersten Lebensjahr möglichst wenig direkte Sonnenbestrahlung abbekommen. Den einfachsten und gleichzeitig wirksamsten Sonnenschutz bieten schattige Plätze und sonnengerechte Kleidung. Meiden Sie unbedingt die Mittagssonne. **Vorsicht auch bei bedecktem Himmel: Bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung dringen auch dann noch bis auf die Haut durch.**

Sonnengerechte Kleidung

- Der Kopf, insbesondere Gesicht, Nacken und Ohren, ist sehr empfindlich. Hut, eine Kappe oder ein Tuch mit Schirm und Nackenschutz sind ein guter Schutz.
- Langärmelige Hemden oder T-Shirts und weit geschnittene, möglichst lange Hosen sind ideal.
- Mittlerweile gibt es T-Shirts, Hemden und Hosen, deren Stoffe durch besondere Webtechniken oder Imprägnierungen einen besonderen UV-Schutz bieten. Diese sollten dem „UV-Standard 801“ entsprechen, und der UV-Schutzfaktor (UPF) sollte mindestens 30 betragen.
- Schützen Sie Ihr Kind beim Plantschen oder Schwimmen an Schultern und Rücken am besten durch ein fest gewebtes T-Shirt.
- Schuhe sollten den Fuß – auch Ferse und Fußrücken – weitgehend bedecken.

Sonnenschutzmittel richtig verwenden

Hände, Gesicht und Fußrücken Ihres Kindes schützen Sie am besten durch ein spezielles Kinder-Sonnenschutzmittel.

- Das Sonnenschutzmittel sollte UV-A- und UV-B-Strahlen blocken mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 20.
- Mineralische Sonnenschutzmittel verursachen seltener Allergien als solche mit chemischen UV-Filtern, sehen aber weniger hübsch aus, da sie häufig einen weißen Film auf der Haut hinterlassen.
- Cremen Sie alle unbedeckten Körperstellen vor dem Hinausgehen – am besten etwa eine halbe Stunde vorher – sorgfältig ein, besonders die „Sonnenerrassen“: Nase und Ohren.
- Bewährt hat sich die „Zwei-Finger-Methode“: Nutzen Sie nur zwei Finger, mit denen Sie das Sonnenschutzmittel vollständig in die Haut einmassieren.
- Cremen Sie die Haut bei längeren Aufenthalten im Freien wiederholt ein, da das Sonnenschutzmittel durch Schwitzen und Abrieb abgetragen wird. Die durch den Lichtschutzfaktor angegebene Schutzdauer des Mittels verlängert sich hierdurch jedoch nicht.
- Verwenden Sie für Aufenthalte am und im Wasser besonders wasserfeste Sonnenschutzmittel.
- Erneuern Sie nach jedem Baden den Sonnenschutz.



Auch die Augen brauchen Schutz

Auch die Augen brauchen Schutz: durch eine Sonnenbrille mit UV-Filter.

Seien Sie Vorbild

Schützen Sie sich auch selbst, indem Sie sich nicht zu lange in der direkten Sonne aufhalten und sich durch entsprechende Cremes, Kleidung und Kopfbedeckung schützen.

Regine Hauch

Impfungen

In der Vorsorge unerlässlich

Weder Masern, Gehirnhautentzündungen durch die Bakterien Haemophilus Typ b (Hib), Pneumokokken oder Meningokokken noch Keuchhusten sind harmlose Krankheiten. Wie gut, dass gegen die Erreger dieser Erkrankungen ein Impfschutz existiert. Wenn Eltern auf Impfungen für ihre Kinder verzichten, ignorieren sie die Tatsache, dass Impfungen eine der wirksamsten Strategien sind, um Krankheiten zu vermeiden. Auch ein Hinauszögern anstehender Impfungen vermindert diesen Schutz. Denn die angegebenen Zeiträume im offiziellen Impfkalender der Ständigen Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut sind so gewählt, dass besonders gefährdete Altersgruppen rechtzeitig eine Impfung erhalten – und das möglichst dann, wenn das Immunsystem der Kinder einen hohen Schutz aufbauen kann. Außerdem werden Kinder, die z. B. aufgrund einer Immunschwäche nicht geimpft werden können, durch eine hohe Durchimpfungsrate ihres Umfeldes mitgeschützt.

STIKO: Impfpflicht auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse

12 bis 18 vom Bundesministerium für Gesundheit berufene Experten wägen die Risiken und die Notwendigkeit einer Impfung sorgfältig ab – auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und belegter Erfahrungen –, bevor sie jährlich ihre Empfehlungen aussprechen. Die STIKO-Mitglieder sind von Pharmaunternehmen unabhängige Wissenschaftler und Ärzte. Ziel ihrer Impfpflichtempfehlungen ist es, möglichst viele Fälle von Erkrankung, Tod und bleibenden Schäden zu vermeiden.

Immunisierung trotz geringerer Erkrankungszahlen wichtig?

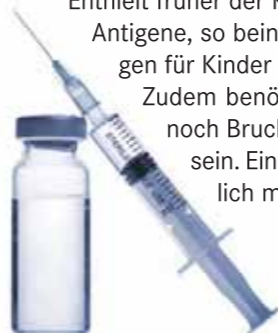
Zwar treten viele Krankheiten aufgrund einer verbesserten Ernährung, hygienischeren Lebensbedingungen, aufgrund des Einsatzes von Antibiotika und allen voran aufgrund guter Durchimpfungsraten nicht mehr so häufig auf wie früher. Doch die meisten Bakterien und Viren, die für diese Krankheiten verantwortlich sind, existieren noch und lösen bei den wenigen Betroffenen oft folgenschwere Infektionen aus. Vernachlässigen Eltern Immunisierungen, so können Krankheiten wieder aufleben, wie die Masernepidemie in Berlin zeigte. Auch können hierzulande mittlerweile seltene Krankheiten in anderen Teilen der Welt immer noch weit verbreitet sein, sodass Reisende die

Erreger importieren können. Polioviren, die Erreger der Kinderlähmung, waren beispielsweise in Europa so gut wie ausgerottet. Der letzte Poliofall wurde in Deutschland 1990 gemeldet. Ende 2015 infizierten sich dennoch zwei kleine ungeimpfte Kinder in der Ukraine. Dort waren die Impfquoten seit 2009 stark gesunken.

Überlasten Mehrfachimpfstoffe das Immunsystem?

Obwohl heutige Impfstoffe gegen mehr Erreger immunisieren können als früher, hat sich die Zahl der enthaltenen Fremdmoleküle, sogenannter Antigene, deutlich verringert. Enthielt früher der Keuchhusten-Impfstoff allein 3.000 Antigene, so beinhalten alle heutigen Schutzimpfungen für Kinder zusammen nur etwa 150 Antigene. Zudem benötigen moderne Impfstoffe z. T. nur noch Bruchteile von Erregern, um wirksam zu sein. Ein Baby ist im normalen Alltag wesentlich mehr Fremdmolekülen ausgesetzt.

Cornelia Steininger



Warum müssen Babys schon so früh geimpft werden?

Einige Krankheiten verlaufen bei Babys besonders schwer. Gegen diese sollten sie möglichst früh eine Immunisierung erhalten. Deshalb bekommen Säuglinge die erste Sechsfachimpfung gegen Diphtherie, Wundstarrkrampf, Keuchhusten, Kinderlähmung, Hepatitis B und Hib nach dem vollendeten zweiten Lebensmonat.

Hib-Infektionen beispielsweise treffen besonders Kinder im Alter ab sechs Monaten bis zu fünf Jahren. Eine Erkrankung an Pneumokokken kann besonders bei sehr kleinen Kindern zu Hirnhautentzündungen (Meningitis) führen, die lebenslange Schäden hinterlassen können. Stecken sich Säuglinge unter sechs Monaten mit dem Keuchhusten-Bakterium (Bordetella pertussis) an, drohen bei einem Viertel der Erkrankten Lungenentzündungen und Atemstillstände.

Fotos: © niklitov, Photographee.eu/Fotolia.com

Fotos: © Wollwerth Imagery/Fotolia.com

Schwimmen: Früh lernen, lange perfektionieren

Schwimmen lernen macht Spaß, bietet gesundheitliche Vorteile und kann das Leben eines Kindes retten. Leider zählt Ertrinken bei Kindern zu den häufigsten Todesursachen. Kinder-Schwimmkurse können deshalb helfen, Unfälle zu verringern. Erwirbt ein Kind das Seepferdchen, ist es aber noch lange kein sicherer Schwimmer. Diese Fähigkeit erreicht ein Kind erst mit dem Jugendschwimmabzeichen Bronze. Wann ein Kind mit Kursen im Wasser beginnen kann, hängt von seiner individuellen motorischen Entwicklung und seiner Gesundheit ab. Der Kinder- und Jugendarzt kann Eltern zu diesem Thema beraten.



Bewegungsspiele ab der 9. Lebenswoche möglich

Bei optimalen Bedingungen und fachkundiger Anleitung können Säuglinge ab der 9. Lebenswoche bereits an Bewegungsspielen im Wasser teilnehmen. Damit das Baby nicht so schnell auskühlt, sollte das Becken eine Temperatur von etwa 33 Grad aufweisen. Eltern und Babys müssen frei von ansteckenden Erkrankungen sein und dürfen nur gründlich gewaschen ins Wasser gehen. Wenn ein Kind nicht „planschen“ oder tauchen will, sollte es auf keinen Fall dazu gezwungen werden. Kinder werden dadurch später keine besseren Schwimmer oder Taucher.

Vorsicht beim Tauchgang:

Babys sollten nur dann unter Wasser tauchen, wenn der Atemanhalte-reflex (automatisches Anhalten der Luft bei Kontakt der Gesichtshaut mit Wasser) nicht mehr vorhanden ist! Dieser angeborene Reflex verschwindet ungefähr ab dem vierten bis sechsten Lebensmonat. **Kinder unter drei Jahren haben unter Wasser noch keinen Orientierungssinn!**

Basisbewegungen ab etwa eineinhalb bis zwei Jahren

Ab dem zweiten Lebensjahr sind das Immunsystem und auch die Reizverarbeitung der Kinder i. d. R. so ausgereift, dass sie gefahrlos Hallenbäder besuchen können. Einzelne kleine Studien weisen darauf hin, dass Schwimmübungen im Alter zwischen ein und vier Jahren möglicherweise das Ertrinkungsrisiko eines Kindes etwas reduzieren können. Doch diese Fähigkeit und selbst die Unterstützung durch Schwimmhilfen, wie aufblasbare Schwimmflügel und -reifen, schützen nicht genügend vor dem Ertrinken. Vorschulkinder lernen zwar die Grundlagen für die Bewegung im Wasser, wie mit den Beinen zu schlagen und gleichzeitig die Arme zu bewegen sowie den Atem anzuhalten. Doch die ersten Schwimmbewegungen ähneln eher dem „Paddeln“ eines Hundes, was Kinder nicht lange über Wasser hält.

Im oder am Wasser dürfen Eltern ihre kleinen Kinder nie aus den Augen lassen und sie sollten sich immer in ihrer unmittelbaren Nähe aufhalten. Es gibt keine absolut sicheren Schwimmhilfen!

Schwimmkurs spätestens ab etwa fünf Jahren

Die meisten Kinder sind ab etwa vier Jahren fähig, die komplexen Bewegungsabläufe des Schwimmens zu erlernen. Mit entsprechendem Unterricht und Übung gelingt es den meisten Kindern mit etwa viereinhalb Jahren, eine kurze Strecke zu schwimmen, umzudrehen, zurückzuschwimmen und wieder aus dem Wasser zu gehen. Eltern sollten sich frühzeitig um einen Schwimmkurs für ihr Kind bemühen, denn der Schulschwimmunterricht kann dies nicht erfüllen und beginnt darüber hinaus meist zu spät (i. d. R. in der dritten Grundschulklasse). Richtig beherrschen können Kinder die Schwimmbewegungen in den meisten Fällen erst mit sechs oder sieben Jahren. Und selbst wenn ein Kind sicher im Pool schwimmen kann, heißt das noch nicht, dass es sich auch in natürlichen Gewässern ohne Probleme fortbewegt. Wichtig ist es, das Schwimmen regelmäßig zu üben, z. B. bei gemeinsamen Badeausflügen und Schwimmbadbesuchen.

Cornelia Steininger

Yes, we can

In meiner Nachbarschaft geben sich die Eltern viel Mühe, ihre Kinder für die Zukunft fit zu machen. Natürlich nicht für eine Zukunft auf der Parkbank oder in irgendeinem popeligen Handwerksberuf, Friseurin, Installateur oder so. Nein, es sollte schon ein Manager- oder besser noch Vorstandsposten in einem Dax-Unternehmen sein. Mindestens.

Und was braucht man dazu? Erraten: exzellente Englischkenntnisse. Und so hörte ich neulich auf dem Spielplatz folgende Ansage: „Lisa, please let Otto also play with you and give him some of your ... äh ... Förmchen ab.“ Das kleine Mädchen in der schicken Barbourjacke blickte einen Moment lang hilflos seine Mutter an. Dann reichte sie dem kleinen Jungen neben sich ein Förmchen. „Well done, darling!“, flötete die Mutter und zu mir gewandt: „Lisa wächst zweisprachig auf. Das gibt ihr später einen besseren head start. In der Kita läuft in der Hinsicht ja leider nichts.“

Recht hatte sie, die Mutter. Immer dieses Spielen und Singen und Basteln und Vorlesen in der Kita. Braucht

man das, wenn man später, sagen wir mal, Controller bei Mercedes ist? Marketingchefin bei Henkel oder CEO bei EON? Ist es nicht viel besser, wenn die Kids möglichst früh Englisch lernen, am besten noch Wirtschaftsenglisch? Oder besser doch Mandarin, weil die meisten Mercedes-Karren, das meiste Waschmittel und überhaupt von allem das meiste eh von Chinesen gekauft wird? Oder sollten die Kinder, Verzeihung: die Kids am besten beides lernen? In dem Alter lernen Kinder doch spielend leicht jede Fremdsprache, really. Obwohl, die kleinen Chinesen, die lernen natürlich sowieso schon vom ersten Lebenstag an Englisch. Kann man sich Mandarin schon sparen. Also doch nur Englisch! Reicht ja auch. Dann hat das Kind auch noch ein bisschen Zeit, um sich weitere Fähigkeiten anzueignen, mit denen es sich zuverlässig in die Chefetagen arbeiten kann. Hört man nicht immer wieder, dass die wirklich wichtigen Geschäfte

außerhalb der Arbeitszeit gemacht werden, vor allem auf dem Golfplatz? Und sieht man Obama nicht ständig mit diesem Wägelchen, den Golfschläger lässig über der Schulter, über grüne Wiesen laufen und dabei auf irgendwelche wichtigen Entscheider einreden? Genau. Die wirklich wichtigen Menschen dieser Welt spielen Golf. Und deshalb ziehen auch die Kinder in meiner Nachbarschaft diese kleinen Wägelchen hinter sich her. Paul zum Beispiel. „Paul hat es jetzt schon bis zur Platzreife gebracht“, erzählt mir die stolze Mutter. Paul schaut währenddessen voller Sehnsucht auf zwei Jungen, die voller Inbrunst einen Fußball wieder und wieder gegen eine Garagenwand donnern. Sie schwitzen und rufen sich unfeine Dinge zu. Arme Kinder! Sagt denen denn keiner, dass sie es damit auf keinen Fall auf die Chefsessel dieser Welt schaffen? Wenn sie wenigstens auf Englisch fluchen könnten ...

Regine Hauch



Sie tun täglich alles für die gesunde Entwicklung Ihres Babys.



Wir geben all unser Wissen als Fundament für die Zukunft.

Ab Sommer 2016: bewährte Rezeptur in NEUEM DESIGN

Der erste Schritt, das erste Wort, Ihre gemeinsame Kuschelzeit – Sie tun alles für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Wir von Nestlé BEBA unterstützen Eltern dabei seit der Erfindung der Säuglingsnahrung vor über 145 Jahren durch Heinrich Nestlé.

In den ersten 1.000 Tagen wird das Fundament für die gesunde Entwicklung und Zukunft Ihres Babys gelegt. Einen wichtigen Beitrag leistet hierbei die richtige Ernährung. Daher haben wir Nestlé BEBA OPTIPRO Folgemilch entwickelt:

- Berücksichtigt unser Wissen aus **50 Jahren Eiweißforschung**
- Entspricht **neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen**
- Mit Calcium und Vitamin D für die normale **Entwicklung der Knochen und Zähne** (lt. Gesetz)

Möchten Sie mehr zur gesunden Entwicklung von Babys erfahren? Mehr auf babyservice.de



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 OPTIPRO 2 ist genau auf die besonderen Ernährungsbedürfnisse von Säuglingen nach dem 6. Monat ab Einführung einer angemessenen Beikost abgestimmt.



Fotos: © Halipoint, eugenepartyzan/Fotolia.com



Das gesündeste Lieblingsgericht: Gemeinsamgekochtes

Kochen macht Spaß – auch Ihren Kindern. Gemeinsam kneten, würzen und anrichten – das fördert die Lust, Neues zu probieren. Sterneköchin Sybille Schönberger, Philipp Lahm und die AOK-Ernährungsexperten zeigen Ihnen kinderleichte Rezepte und praktische Tipps, wie aus gesund lecker wird.

Gesundheit in besten Händen

www.aok.de