

# KINDER PRAXIS

Zum  
Mitnehmen  
für Sie

Extra  
für Kinder!

Mitmachseiten  
zum Lernen  
und Lachen

## Kindersicheres Zuhause



### Läuse

Lästige Plagegeister  
und wie Sie sie loswerden



### Wenn Mama krank ist

Wer kümmert sich dann  
um die Kinder?



### Feinmotorik

Malen und Basteln fördern

# Machen Sie Ihr Zuhause sicher für Ihr Kind

Kinder verändern unser Leben. Sie lassen uns die Welt aus einer ganz anderen Perspektive wahrnehmen. Sie erforschen ihre Umgebung bzw. das Zuhause spielerisch mit allen Sinnen. Es wird nicht nur bestaunt und angefasst, sondern auch allerlei in den Mund genommen. So lernen Kinder und entwickeln sich.

**Seien Sie wachsam – Unfälle passieren in Sekunden.** Wussten Sie, dass 85 % aller Unfälle mit Babys und Kleinkindern im Haushalt passieren?\*

## Für mehr Kindersicherheit im Haushalt

Ariel ist Partner von Mehr Sicherheit für Kinder e.V., der führenden bundesweit tätigen Organisation, die sich der Unfallprävention und Sicherheitsförderung von Kindern widmet. Gemeinsam setzen wir uns für den sicheren Gebrauch von Waschmitteln ein. Mehr Infos unter: [www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de)



## Weniger Risiken für Ihr Kind zu Hause



Betrachten Sie alles **aus der Sicht Ihres Kindes**, um mögliche Gefahrenquellen zu beseitigen



Bringen Sie **Treppen- und Herdschutzgitter** sowie **Steckdosensicherungen** an



Räumen Sie alles weg, was **kleiner als die Faust Ihres Kindes** ist, um ein Verschlucken zu vermeiden



### Bei Waschmitteln immer beachten:

### Gut verschlossen, sicher & außer Reichweite aufbewahren

- Verwenden Sie Waschmittel erst, wenn Sie den Waschgang sofort starten können. Mit den neuen, vordosierten Ariel3in1 Pods geht das ganz leicht: Legen Sie den Pod hinten in die Wäschetrommel und darüber die Wäsche.
- Denken Sie daran, die Verpackung immer wieder richtig zu verschließen. Der Deckel der Ariel 3in1Pods Verpackung hat ein dreifach einrastendes Klick-System, das Ihnen hörbar anzeigt, wenn die Verpackung fest verschlossen ist.
- Stellen Sie Waschmittel immer an einen sicheren Ort außer Reichweite von Kindern. Lassen Sie die Produkte nicht auf der Waschmaschine, am Boden oder neben dem Putzeimer stehen.
- Bitte lesen Sie die Warn- und Sicherheitshinweise auf der Verpackung.



**Medikamente, Wasch- und Reinigungsmittel** dürfen nicht in die Hände von Kindern gelangen

**Runden Sie scharfe Kanten ab** und sichern Sie Schubladen, um ein Einklemmen der Finger zu vermeiden

Achten Sie darauf, dass **Kabel von elektrischen Geräten** nicht herunterhängen



Dr. Josef Kahl,  
Vorstandsmitglied und  
Presse Sprecher des BVKJ

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

## Liebe Eltern,

nach Jahren intensiver Verhandlungen wurde jetzt das neue „Gelbe Heft“ fertiggestellt. Voraussichtlich wird es im Oktober dieses Jahres an die Familien verteilt. Was ändert sich für die Eltern, was für die Kinder?

Äußerlich sieht das neue dem alten Heft sehr ähnlich. Die Anzahl der Vorsorgeuntersuchungen ist gleich geblieben. Inhaltlich gibt es einige Neuerungen: Eine genauere Beschreibung der normalen Entwicklung kann besorgte Eltern beruhigen. Die Augen ihrer Kinder werden werden in Zukunft bei allen Vorsorgen mit speziellen Methoden untersucht.

Wie schon jetzt in den meisten Praxen üblich, werden wir Sie zukünftig präventiv zu Fragen der Ernährung, Bewegungsentwicklung, Sprachförderung und der alterstypischen Unfallgefahren beraten.

Jetzt ist es außerdem ausdrücklich vorgesehen, diejenigen Eltern aktiv anzusprechen, von denen wir den Eindruck haben, dass aufgrund von

Überlastung, von eigenen Sorgen, Erkrankungen oder aus anderen Gründen die Freude über das eigene Kind getrübt ist. In solchen Fällen kann es für Eltern schwierig sein, ihre Kinder mit der notwendigen Warmherzigkeit und Feinfühligkeit zu versorgen. Hier greifen die sogenannten „Frühen Hilfen“, Unterstützungssysteme, die überall in Deutschland zu finden sind und zu denen der Kinder- und Jugendarzt Zugang hat.

Das „Gelbe Heft“ ist ein ärztliches Dokument und sollte nur den behandelnden Ärzten vorgelegt werden. Zum Nachweis der Teilnahme an den einzelnen Us gibt es in Zukunft eine abtrennbare Teilnahmekarte, die der Kindertagesstätte oder anderen Einrichtungen vorgelegt werden kann.

Herzlichst  
Ihr

Dr. Josef Kahl

## 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 Steiningner  
**Konzeption:** KB&B – The Kids Group GmbH & Co. KG  
**Layout:** Yvonne Jäger  
**Titelfotos:** © Africa Studio, STUDIO GRAND OUEST, Andrey Popov, cicisbeo/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](http://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.

## Inhalt

### Gesundheit

Zahnpflege .....	7
So schützen Sie Babys Po .....	8
Kindersicheres Zuhause .....	10
Die ersten Milchmahlzeiten – Grundstein für eine lebenslange Gesundheit .....	18–19
Läuse .....	20

### Lebenswelten

Wenn Mama krank ist .....	4–6
---------------------------	-----

### Lernen & Fördern

Feinmotorik .....	15
Schlechte Noten .....	16
Konzentration müssen Kinder lernen .....	17

### MINI Spezial

Igitt, Läuse .....	11
Gefahrendetektiv Phil auf Mission .....	12–13
Der kleine Prinz .....	14

### Glosse

Papas Kinderwagen .....	22
-------------------------	----

## Seite 12–13

Detektiv Phil entlarvt  
Gefahren im Alltag



\* Bei Ein- bis Zweijährigen gehen 85 Prozent der Unfallverletzungen auf einen Hausunfall zurück. Quelle: KIGGS Studie des Robert Koch-Instituts (Hrsg.): Das Unfallgeschehen im Kindes- und Jugendalter – Aktuelle Prävalenzen, Determinanten und Zeitvergleich, Berlin, 2014.

Eine schwere Grippe, ein gebrochenes Bein, eine Suchterkrankung oder Krebs – es gibt viele Gründe, warum Mütter ausfallen können. Doch wer kümmert sich dann um die Kinder? Wo gibt es Hilfe und Entlastung für die Familien?



# Wenn Mama krank ist

**M**ütter sind Heldinnen. Wenn alle Familienmitglieder krank sind, wenn die Kinder und der Mann matt im Bett liegen, schleppen sich die Frauen auch noch mit 39 Grad und Schüttelfrost in den Supermarkt und in die Apotheke, kaufen Tee, Zitronen, Taschentücher und Fieberzäpfchen. Einer muss ja dafür sorgen, dass es irgendwie weitergeht. Was aber, wenn es mal nicht mehr weitergeht? Wenn auch die Mutter so schwer krank wird, dass sie nicht mehr für die Familie sorgen kann?

## Oberste Regel:

Hilfe suchen und sich auf das Wichtigste konzentrieren: das Gesundwerden.

Krankheit ist zum Glück meist ein Ausnahmezustand. Ein paar Tage mit einem fiesem Virus und dann geht es meistens wieder aufwärts. Und bis dahin? Scheuen Sie sich nicht, in Ihrer Umgebung um Hilfe zu

bitten: Wenn der Vater selbst krank ist oder auf Dienstreisen, können vielleicht die Großeltern anreisen, Freunde oder gute Nachbarn. Wenn niemand Zeit hat, sollten Sie dennoch an Ihrer Kernaufgabe festhalten: gesund zu werden. Der Haushalt darf dann im Stand-by-Modus laufen, und die lieben Kinder dürfen auch mal eine pädagogisch nicht ganz so wertvolle DVD gucken, damit Sie wenigstens eine Stunde ungestört ruhen können.

## Wenn die Krankheit länger dauert und das Netz aus Helfern reißt – Hilfe vom Profi

Wenn Sie Ihr Kind wegen eines Krankenhaus- oder Reha-Aufenthalts nicht versorgen können, stellt die Krankenkasse eine Haushaltshilfe, vorausgesetzt:

- mindestens ein Kind in der Familie ist jünger als zwölf Jahre, behindert oder pflegebedürftig und
- keine andere im Haushalt lebende Person kann die volle Betreuung leisten.

Die Kasse übernimmt die Kosten in angemessener Höhe, dafür müssen Sie vorher einen Antrag stellen. Auch **nicht erwerbstätige Frauen** können diese Hilfe in Anspruch nehmen, wenn der Ehemann sozialversichert ist.

Die Krankenkasse stellt die Haushaltshilfe grundsätzlich als Sachleistung zur Verfügung.

## Freiwillige Leistungen:

Einige Kassen bieten die **Kostenübernahme einer Haushaltshilfe** auch dann an, wenn eine ambulante Behandlung einer akuten schweren Erkrankung die Weiterführung des Haushalts unmöglich macht. Einige Kassen beschränken allerdings die Anspruchsdauer bzw. gewähren die Hilfe – mit Hinweis auf die Eigenverantwortung und die familiäre Unterstützungspflicht – nicht vom ersten Anspruchstag an.

## Darf der Vater freinehmen, um die Kinder zu betreuen, wenn die Mutter krank ist?

Sind Mutter und Kind(er) krank,

kann der Vater beim Kinder- und Jugendarzt ein ärztliches Attest besorgen und den Nachwuchs betreuen. Ob eine solche Freistellung bezahlt oder unbezahlt ist, hängt jedoch vom Arbeitsvertrag ab.

Ist nur die Mutter so schwer krank, dass die Kassen eine Haushaltshilfe genehmigen, dann darf auch der Vater oder ein anderer Angehöriger die Betreuung übernehmen – der Arbeitgeber des Vaters muss allerdings zustimmen, denn er ist nicht gesetzlich verpflichtet, unbezahlten Urlaub zu genehmigen, wenn gesunde Kinder betreut werden sollen. Die Krankenkasse ersetzt dann auf Antrag den Verdienstausfall ganz oder teilweise.

**Tipp:** Unbedingt vorher bei der eigenen Kasse nachfragen.

**Übrigens:** Die **Betreuungsregeln für den Krankheitsfall gelten natürlich auch, wenn eine Mutter unbezahlten Urlaub haben möchte, weil der Vater für die Betreuung der Kinder ausfällt.**

## Wenn Mama psychisch krank ist

In Deutschland leben nach Angaben des Bundesverbands der Angehörigen psychisch Kranker mindestens 1,5 Millionen Kinder mit einem psychisch kranken Elternteil. Besonders schwierig ist die Situation, wenn die Mutter erkrankt. Die Kinder müssen dann damit klarkommen, dass Mama instabil ist, dass sie vielleicht schwankt zwischen extremen Gefühlen wie Liebe und Zurückweisung, dass sie manchmal Dinge sieht, die es gar nicht gibt, dass sie den Haushalt

vernachlässigt, unzuverlässig ist, dass sie vielleicht zu viel Alkohol trinkt oder sich mit Drogen oder Medikamenten betäubt. In vielen Familien werden solche Probleme aus Scham oder falsch verstandenem Schutz totgeschwiegen. Häufig regeln Kinder psychisch kranker Eltern den gesamten Alltag. Sie haben Angst, die Eltern zu verlieren, ins Heim zu kommen. Dann lieber weitermachen so gut es geht, manchmal so lange, bis die Situation eskaliert.

## Und wie finde ich nun eine Haushaltshilfe?

Bei der Suche nach einer Haushaltshilfe helfen die Krankenkassen. In vielen Großstädten gibt es zudem Hilfsvereine, wie „Notmütter“.

## Was Sie für Ihr Kind tun können:

- Versuchen Sie, eine möglichst stabile Bezugsperson für Ihr Kind zu finden, die da ist, wenn es Ihnen schlecht geht.
- Fördern Sie Kontakte des Kindes zu Klassenkameraden oder Freunden außerhalb der Familie. Ganz-

tagsbetreuung, Sportverein oder die örtliche Musikgruppe sind gute Orte dafür.

➤ Im Notfall gibt ein Krisenplan Halt und Sicherheit: An wen kann sich das Kind wenden? Telefonnummer und Adresse aufschreiben.

➤ Wenden Sie sich rechtzeitig an das Jugendamt, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen die Kontrolle entgleitet und Sie vielleicht sogar Ihr Kind gefährden.



# Hier finden Kinder Hilfe

• **Jugendämter, Kinderschutzbund oder der sozialpsychiatrische Dienst** bieten häufig spezielle Hilfen für Kinder psychisch kranker Eltern an.

• **Nummer gegen Kummer:** Das Kinder- und Jugendtelefon ist montags bis samstags anonym und kostenlos (auch vom Handy) **von 14 bis 20 Uhr** zu erreichen: **0800/1110333**. Eine Internetberatung für Kinder und Jugendliche ist zu den gleichen Zeiten möglich: **www.nummergegenkummer.de**

• **www.kipsy.net:** eine Internetseite des Bundesverbands der Angehörigen psychisch Kranker, **speziell für Kinder betroffener Eltern** – unter „Infos“ gibt es kostenlose Downloads von Broschüren für Kinder und Jugendliche. Unter „Hilfe“ findet man eine Checkliste



für die Risikoeinschätzung eines betroffenen Kindes.

• **www.bag-kipe.de:** Die **Bundesarbeitsgemeinschaft „Kinder psychisch erkrankter Eltern“** bietet

übersichtliche Informationen, u. a. listet sie Hilfeeinrichtungen auf. Viele Anlaufstellen sind zeitlich befristete Projekte, die sich ihre Mittel selbst beschaffen müssen.

## Was tun, wenn Mama Krebs hat?

Experten schätzen, dass zwölf von 100 neu diagnostizierten Krebspatienten Kinder haben, die jünger als 18 Jahre sind. Die Diagnose Krebs verändert das Leben der ganzen Familie grundlegend. Plötzlich bestimmt die Erkrankung den Alltag. Angst, Trauer, manch-

mal Wut und Hilflosigkeit verdrängen Sicherheit und Selbstvertrauen. Nicht nur die Kranken, auch die Kinder fühlen sich häufig überfordert und allein gelassen. Vor allem wenn die Mutter erkrankt, ändert sich meist der Alltag mit seinen gewohnten Abläufen, den

vertrauten Rollen und Zuständigkeiten. Aufgaben und Pflichten, etwa im Haushalt, müssen neu verteilt werden, wenn die Mutter in die Klinik muss oder auch zu Hause mit den belastenden Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie zu kämpfen hat.

## Wie sage ich es den Kindern?

Viele Betroffene wollen ihre Kinder nicht unnötig belasten und verschweigen ihnen die Krankheit, so lange es geht. Doch Kinder haben feine Antennen. Sie merken, wenn etwas nicht stimmt, sie bekommen Angst, wenn die Eltern scheinbar grundlos weinen oder wenn Mama plötzlich ohne Vorankündigung in die Klinik muss.

➤ Sprechen Sie daher von Anfang an so offen wie möglich mit Ihren Kindern. Nur so haben sie die Chance zu verstehen, was gerade in ihrer Familie passiert.

➤ „Stirbst du jetzt?“ Das ist die wohl

häufigste Frage von Kindern, wenn sie erfahren, dass ihre Mutter oder auch der Vater Krebs hat. Erklären Sie Ihren Kindern in altersgemäßer Sprache, dass Krebs nicht bedeutet, dass Sie morgen früh nicht mehr da sind, dass Sie jetzt aber lange krank sein werden. Falls eine Heilung möglich ist, können Sie sagen, dass hoffentlich alles wieder gut wird.

➤ Geben Sie Ihren Kindern zu verstehen, dass sie Ihnen alle Fragen stellen dürfen, dass Sie ihnen nichts verschweigen werden, auch wenn die Krankheit fortschreitet.

➤ Oft ist es auch hilfreich, wenn die Kinder mit dem behandelnden Arzt sprechen können und wenn sie die Mutter oder den Vater möglichst oft

auch in der Klinik besuchen können. ➤ Hilfestellungen für Eltern und Kinder gibt es außerdem in psychosozialen Krebsberatungsstellen und in den psychoonkologischen Diensten in Kliniken und in Rehakliniken.

➤ Der Kinder- und Jugendarzt vermittelt bei Bedarf Kontakte zu Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten oder -psychiatern. Bei Schulkindern kann auch der Schulpsychologe helfen.

Jede Menge Infos über Anlaufstellen für Eltern und Kinder gibt es auch beim Krebsinformationsdienst: **www.krebsinformationsdienst.de**

Regine Hauch

# Zahnpflege beginnt schon vor dem Durchbruch der ersten Zähne

## Mundhygiene beim Baby als angenehmes Ritual

Vor dem Durchbruch der ersten Zähne können Eltern mithilfe eines feuchten Waschlappens die Kieferbögen reinigen – nach dem Füttern. So gewöhnt sich das Baby an die Prozedur.



## Einsatz von Zahnseide bzw. -floss oder -seide ist wichtig

Zahnseide bzw. -floss reinigt die engen Zahnzwischenräume, besonders der bleibenden Zähne. Wenn

Kinder genügend Fingerspitzengefühl entwickelt haben, das Zahnfleisch nicht zu verletzen, benutzen sie die Zahnseide selbstständig. Dies gelingt oft erst am Ende der Grundschulzeit.

## Zähne sanft putzen, aber nicht „schrubben“

Sobald Milchzähne erscheinen, sollten alle Zähne mit sanften Bewegungen (ohne zu scheuern!) von Belag befreit werden – täglich morgens und abends. Eine kindgerechte Zahnbürste besitzt einen kurzen abgerundeten Kopf mit weichen Borsten und einen dicken Griff aus rutschfestem Material.

**Fluoridierte Zahnpasta beugt Karies vor und härtet den Zahnschmelz. Achten Sie aber unbedingt auf die richtige Konzentration, da zu viel Fluor dem kindlichen Körper schadet.**

## KAI-plus-Methode: Kau-, Außen- und Innenflächen plus nach helfende Eltern

**KAI** hilft beim Putzen: 1. Kauflächen (Hin- und Herbürsten bzw. Querbürsten), 2. Außenflächen (kreisende Bewegungen vom Zahnfleisch zu den Zähnen), 3. Innenflächen („Ausfegen“ vom Zahnfleisch zu den Zähnen). Dabei sind die Eltern ein wichtiges Vorbild: Gemeinsames Üben vor dem Badezimmerspiegel motiviert! Plus bedeutet, dass im Vor- und beginnenden Grundschulalter die Eltern nachputzen müssen, damit die Zähnen auch gründlich gereinigt sind.

**Die Eieruhr hilft: Eine gute Zahnpflege dauert mindestens drei Minuten!**

Cornelia Steininger

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



## 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**

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

# So schützen Sie Babys Po

**B**abyhaut ist empfindlich. Insbesondere in den ersten Lebensmonaten ist der Eigenschutz der Haut, die Hautbarriere, noch nicht vollständig entwickelt. Gerade im Windelbereich, wo die Haut durch Nässe und Keime besonders belastet ist, kann es schnell zu Hautreizungen bis hin zu Windeldermatitis kommen.

Am wichtigsten ist zunächst gründliches Säubern. Entfernen Sie Stuhlreste mit sehr viel lauwarmem Wasser oder auch mit einer milden Waschlotion oder Öl sanft und ohne Rubbeln, lassen Sie Ihr Kind dann möglichst lange ohne Windel an der frischen Luft strampeln. So kann sich die irritierte Haut am besten regenerieren.

Was tun, wenn die zarte Pflirschhaut plötzlich tomatenrot ist und wehtut? Eine zinkhaltige rückfettende Creme hilft der Haut bei der Heilung. Stellt der Kinder- und Jugendarzt Soor fest, bekommt der Po eine spezielle Pflegecreme verschrieben. Sobald die Haut wieder pfirsichweich, glatt und gesund ist, können Sie zur gewohnten Pflege übergehen. Hier gilt: Weniger ist mehr. Nicht bei jedem Wickeln, aber immer wieder ein wenig Wundschutzcreme unterstützt die natürliche Schutzfunktion der Babyhaut. Mit den Fingern in die Creme, das kann allerdings auch zu Verunreinigung durch Keime führen. Inzwischen gibt es daher auch Wundschutz zum

Sprühen. Vom Zerstäuber direkt auf die Haut, das ist hygienischer und zudem schonender, denn das Spray lässt sich viel einfacher auf der Haut verteilen als feste Creme. Der dünne Schutzfilm sorgt dafür, dass die Haut atmen und sich erholen kann.

Regine Hauch



Fotos: © tagoz/Fotolia.com

Lansinoh.  
mOmma

**Viel Spaß im Kino, Mama!**

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

Einfacher Wechsel von der Brust zur Flasche und zurück zur Brust

Besonders weich & dehnbar



In teilnehmenden Apotheken und Filialen von:

ROSSMANN

Müller



Nähere Infos zur NaturalWave™ Flasche unter [www.lansinoh.de](http://www.lansinoh.de)

Auch als  
sinnvolles  
Geschenk!



## So geht Erste Hilfe!

»Erste Hilfe bei Kindern« ist ein Erste-Hilfe-Ratgeber speziell für Familien. Durch die deutliche Bildsprache sind die gelernten Handlungen im Ernstfall leicht wieder abzurufen. Der Bild-Ratgeber hilft im Notfall aktiv zu handeln und die wichtigen Schritte der Rettungskette zu beherzigen bis der Notarzt eintrifft. Der „kleine retter“ von Dr. med. Braun ist von der Stiftung Gesundheit zertifiziert und hat für Inhalt und Design weitere Preise erhalten. Im schönen Fächerformat und mit praktischer Aufhängung findet er einen Platz in Ihrem Alltag.

**Freundlich. Übersichtlich. Machbar.**

In jedem Buchhandel zu bestellen:

ISBN 978-3-9814158-0-3 »kleiner retter« 12,95 €

kleiner retter



[www.kleiner-retter.de](http://www.kleiner-retter.de)



communication  
design award

2012



zertifiziert  
von der  
STIFTUNG  
GESUNDHEIT

# Kindersicheres Zuhause

Perspektive wechseln,  
um Gefahren zu erkennen

**W**ann sind Sie das letzte Mal auf Händen und Knien gekrochen? So seltsam es klingt, aber Sie sollten es probieren, wenn Sie Eltern eines Kleinkindes sind. Denn dies ist die Perspektive, aus der Ihr Kind seine alltägliche Umgebung erkundet. Mit diesem Blickwinkel können Sie Gefahrenzonen für Ihr Kind besser erkennen.

Kleine Kinder haben das höchste Risiko, sich zu Hause zu verletzen, weil sie dort auch die meiste Zeit verbringen. Die Gefahren in den eigenen vier Wänden lassen sich jedoch durch einfache Maßnahmen und Wachsamkeit deutlich verringern.

Verschlucken von Gegenständen, Vergiftungen (z. B. mit Reinigungsmitteln oder Medikamenten), Verbrühungen, Verbrennungen, Stürze, z. B. beim Treppensteigen, Elektrounfälle und Ertrinken gehören der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zufolge zu den häufigsten Unfällen bei Kindern im Alter zwischen sieben Monaten und etwa vier Jahren.

## Erkundungsdrang im ersten Lebensjahr

**Kleine Kinder erforschen ihre Umwelt noch ohne richtiges Gefahrenbewusstsein. Deshalb sollten Eltern vorausschauend denken und die Umgebung kindersicher gestalten.**

- ▶ Vermeiden Sie glatte und harte Böden. Teppiche sollten mit einer rutschfesten Unterlage versehen sein. Herumliegende Gegenstände können ebenso zu Stolperfallen werden. Treppenschutzgitter verhindern, dass Kinder ihre Krabbelfähigkeiten dort erproben und hinabstürzen. Runden Sie scharfe Kanten ab bzw. versehen Sie sie mit Eckenschutzkappen.
- ▶ Lauflernhilfen sind nicht sinnvoll und sogar gefährlich. Sie können zu Kopf- und Wirbelsäulenverletzungen führen.
- ▶ Möbel, Flachbildschirme und Regale sollten Sie kipp-sicher befestigen und Schubladen mit einer Kindersicherung versehen. Begehrten Süßigkeiten und Spielsachen sollten nicht zu einer „Kletterpartie“ einladen.
- ▶ Auf Tischdecken verzichten, denn sie sind besonders gefährlich, wenn sich Gefäße mit heißen Getränken darauf befinden und Kinder an der Decke ziehen.
- ▶ Bringen Sie Herdschutzgitter an.
- ▶ Sichern Sie Steckdosen und befestigen Sie lose Kabel.



## Alles kommt in den Mund

Babys „begreifen“ ihre Umwelt mit dem Mund.

- ▶ Kleinteile wie Geldstücke, kleine Nahrungsstücke bzw. Erdnüsse, Weintrauben, Marmeladen, Bausteine und Luftballonreste sollten nicht in der Reichweite von kleinen Kindern herumliegen, denn sie können verschluckt werden. Auch Glasscherben am Boden müssen Eltern gründlich beseitigen.
- ▶ Alle Wasch- und Reinigungsmittel oder Medikamente sollten immer gut verschlossen und unzugänglich für Kinder aufbewahrt werden. Besonders Wasch- und Reinigungsmittel dürfen nicht verschluckt werden oder ins Auge gelangen. Medikamente gehören beispielsweise nicht auf den Nachttisch, Putzmittel nicht unter die Spüle und Waschmittel nicht auf die Waschmaschine. Achten Sie auf die Sicherheitshinweise der Verpackung!
- ▶ Vorsicht auch bei Zimmerpflanzen: Informieren Sie sich, welche davon unbedenklich sind!

**Wenn sich dennoch ein Unfall ereignen sollte, ist es wichtig, vorbereitet zu sein:**

- ▶ Informieren Sie sich über Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kindern bzw. nehmen Sie an einem entsprechenden Kurs teil.
- ▶ Halten Sie die Notrufnummer, die Nummer der nächsten Giftnotrufzentrale sowie die Nummer des Kinder- und Jugendarztes am Telefon bereit.

Cornelia Steininger

## Giftnotrufzentralen und Giftinformationszentren in Deutschland

Berlin: 030/19240 (Notfall)  
Bonn: 0228/19240 und 287 – 33211  
Erfurt: 0361/730730  
Freiburg: 0761/19240  
Göttingen: 0551/19240  
Homburg/Saar: 06841/19240  
Mainz: 06131/19240 und 232466  
München: 089/19240



# !gitt, LÄUSE, wie kriegen wir die weg?



## Läusealarm bei uns zu Hause.

Huch, was ist das? Es zwickt und juckt und kribbelt und krabbelt. Oh nein, wir haben Läuse. Das ist zwar nicht schön, aber auch nicht so schlimm. Die blutsaugenden Plagegeister wird man mit Geduld und den richtigen Mitteln wieder los. Aus die Laus!

## Was sind denn überhaupt Kopfläuse?

Kopfläuse sind ziemlich flinke Insekten. Sie werden bis zu 4 Millimeter groß und sind deshalb mit bloßem Auge schlecht zu erkennen. Außerdem legen Läuse auch Eier auf deinem Kopf und vermehren sich so. Die Eier heißen Nissen und sind gelb oder braun. Am besten entdeckst du sie mit einer Lupe.

## Warum juckt es, wenn man Läuse hat?

Es ist etwas unheimlich, aber Kopfläuse sind Blutsauger. Das bedeutet, sie stechen in deine Kopfhaut und saugen etwas Blut. Wenn sie das tun, gelangt ihr Speichel in deine Haut, ähnlich wie bei Mücken.

## Wie werde ich die Läuse wieder los?

Wichtig ist es, Ruhe zu bewahren. Läuse sind zwar nicht schön, aber auch nichts Schlimmes. Und vor allem brauchst du dich nicht schämen, denn Läuse kann jeder mal bekommen. Hast du Läuse entdeckt, dann sprich erst mal mit deinen Eltern. Am besten geht ihr dann gemeinsam zu einem Arzt. Er wird euch ein Mittel gegen Läuse verschreiben. Das sind spezielle Kopflaus-Shampoos, Tinkturen oder Gels. Die Nissen werden mit einem speziellen Kamm herausgekämmt, und deine Kuschelfreunde, Kleidung und Bettwäsche werden ebenfalls von den Plagegeistern befreit. Und du brauchst keine Angst davor haben.

## Hilfe, Läusealarm!

Hilfe, in Max' Kindergarten ist Läusealarm! Aber zum Glück weiß Mama, was zu tun ist, und so ist schon bald das große Krabbeln wieder vorbei! Eine humorvolle Bilderbuchgeschichte über die kleinen Plagegeister – und wie man sie wieder loswird.



Conni und der Läusealarm  
ISBN 978-3-551-08423-1  
(Erscheint am 20.10.16)



Max und der Läusealarm  
ISBN 978-3-551-08435-4

## GEWINNSPIEL

### Mitmachen und gewinnen!

Mit etwas Glück gewinnst du 1 von 6 „Läusealarm“-Büchern.

Schick uns ein selbst gemaltes Bild mit Max oder Conni bis zum 31.10.2016 an:

KB&B - The Kids Group

Stichwort: „Läusealarm“

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 zugesandt. Umtausch und Barauszahlung der Gewinne sind nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Buch: © Carlsen Verlag GmbH, Hamburg 2016; Illustrationen von Sabine Kraushaar

# Gefahrendetektiv Phil auf Mission

Das ist Phil. Phil ist Gefahrendetektiv. Das bedeutet, er durchforstet den Alltag nach tückischen und versteckten Gefahren, die klammheimlich bei dir lauern und die du vielleicht gar nicht erkennst. Du glaubst, bei dir zu Hause ist alles sicher?! Na, dann schau noch mal ganz genau hin. Werde Gefahrendetektiv und finde heraus, wo im Alltag überall Gefahren lauern. Hilf Phil, die Rätsel zu lösen, und du wirst sehen, dass manche Gefahren nicht auf den ersten Blick als solche zu erkennen sind. Man kann sich nicht vor allem schützen, aber es ist wichtig, die Gefahren zu erkennen und zu wissen, wie man diese umgehen kann. Passiert doch mal etwas, bist du gut vorbereitet und weißt, was im Notfall zu tun ist! Viel Spaß!

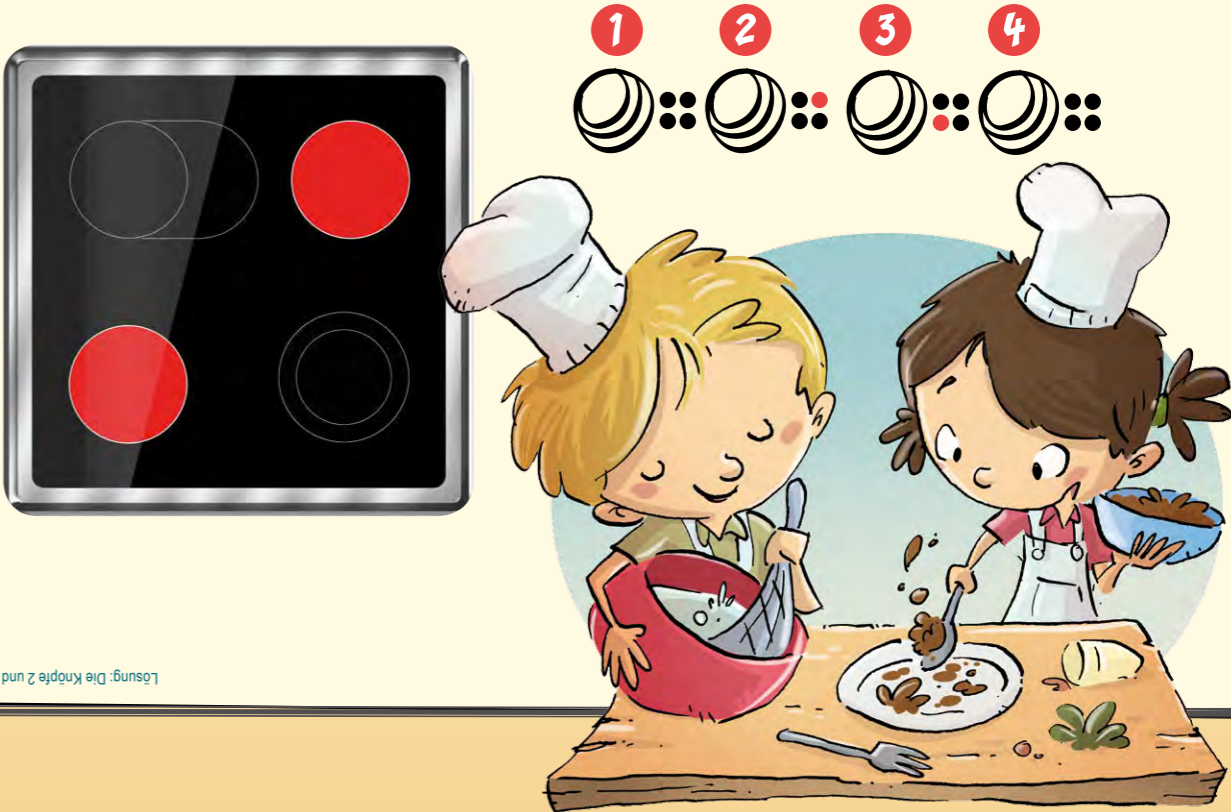
Das ist Jonas. Jonas ist ein kleines Schleckermaul. Da Jonas aber noch sehr klein ist, weiß er nicht, was man essen darf und was nicht. Manchmal riechen Dinge ganz lecker oder sehen lecker aus, die ganz, ganz giftig sind. Weißt du, was von diesen Dingen man essen darf und was nicht? Streiche alles nicht Essbare durch.



Lösung: b, c, d und g sind giftig und dürfen niemals gegessen werden.

Hi, ich bin Phil. Hast du Lust, mit mir auf Spurensuche zu gehen?

Das sind Naomi und Maximilian, die beiden helfen Mama liebend gerne beim Kochen und Backen. Aber vorsicht! Denn mit einigen Hilfsmitteln, wie zum Beispiel einem Messer, kann man sich leicht verletzen. Ein Messer ist sehr scharf. Auch beim Herd und Backofen muss man aufpassen, denn man kann sich schnell mal verbrennen, und das tut ganz doll weh. Du siehst hier ein paar Herdplatten. Einige davon sind noch an. Nach dem Kochen muss man sie aber wieder ausstellen. Kannst du erkennen, welche der vier Knöpfe du ausschalten musst, damit der Herd abkühlen kann?

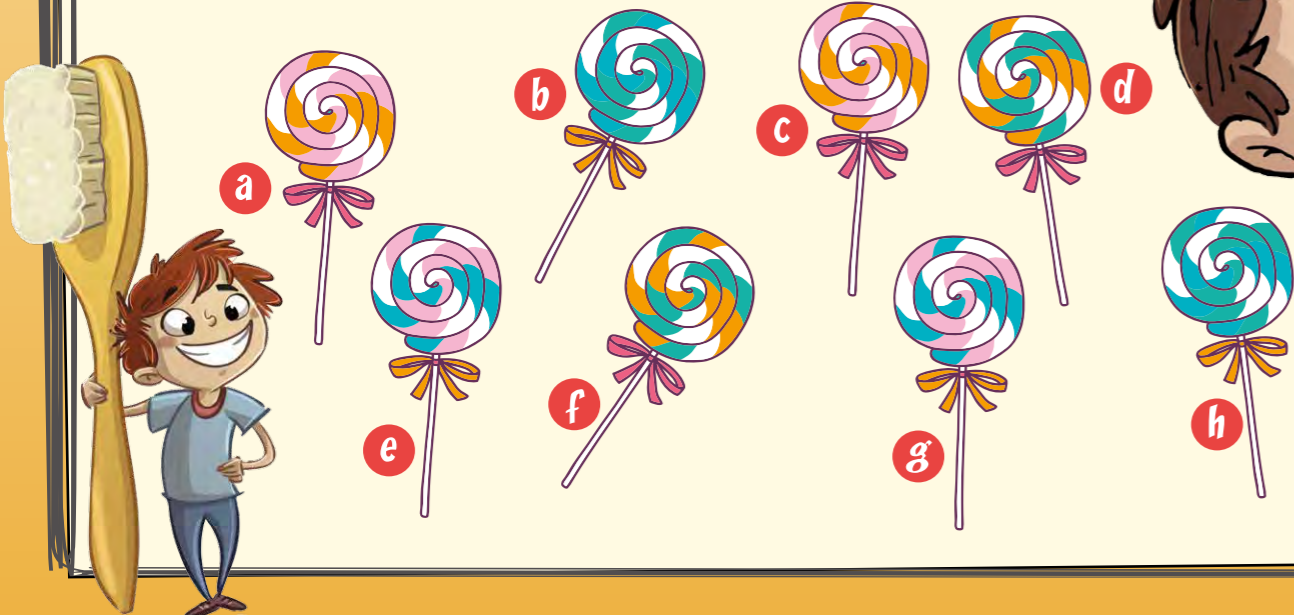


Lösung: Die Knöpfe 2 und 3 musst du ausstellen.

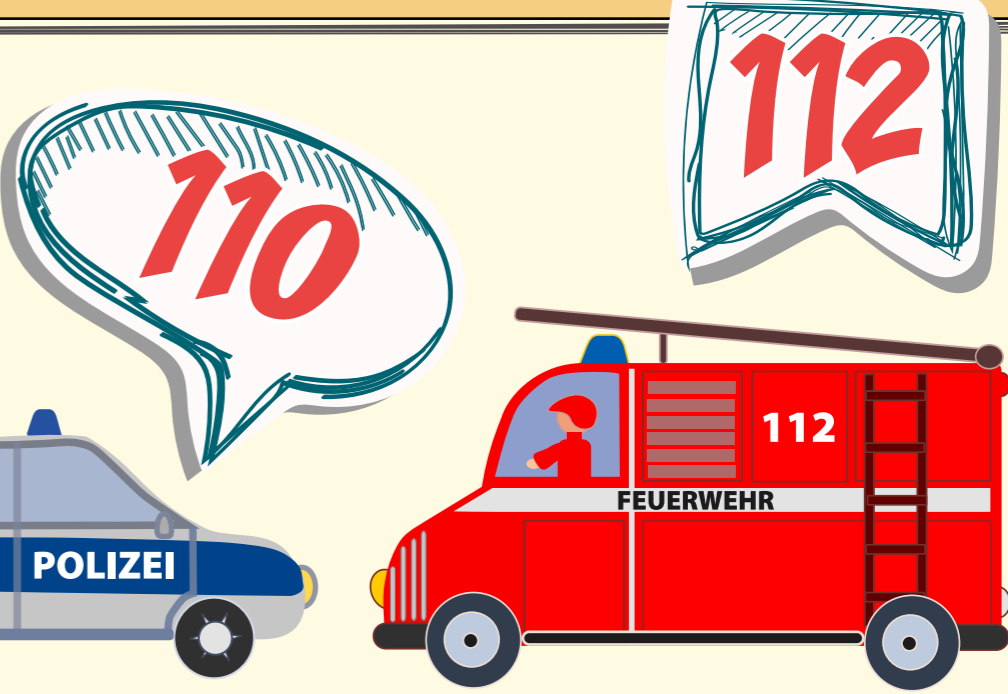
Wenn doch mal etwas ganz Schlimmes passiert und niemand da ist, um dir zu helfen, dann ruf die Polizei an. Ihre Nummer ist die 110. Brennt es oder hat sich jemand schwer verletzt? Dann ruf die Feuerwehr an. Ihre Nummer ist die 112.

Das untere Bild kannst du dir ausschneiden und an den Kühlschrank kleben, dann weißt du immer, wo du anrufen musst, auch, wenn du vor Aufregung mal vergessen hast, wie die Telefonnummer war ...

Das ist Nico. Nico springt und turnt und rauft gerne. Manchmal hat Nico dabei einen Lolli im Mund. Das kann sehr gefährlich werden. Fällt Nico zum Beispiel mal hin, kann der Lolli ihn ganz doll im Mund verletzen, oder Nico verschluckt den Lolli vielleicht sogar. Das Gleiche gilt für Löffel oder Zahnbürsten. Also, beim Lollilutschen, Zähneputzen oder Essen bleiben wir lieber sitzen. Aber, weil Lollis doch so lecker sind, wollen wir nicht darauf verzichten. Kannst du hier die jeweils identischen zwei Lollis miteinander verbinden?



Lösung: a+c, b+h, d+f, e+g



DIE 3. STAFFEL  
ENDLICH AUCH  
AUF DVD

# Der kleine Prinz

Der kleine Prinz und Fuchs leben glücklich auf ihrem Asteroiden B612 – unbehelligt von der Schlange, die sicher im Zeichenblock des kleinen Prinzen eingesperrt ist. Das neue Abenteuer beginnt, als die Rose ihren Herzenswunsch äußert: Sie will einmal ihre Heimat sehen, den Planeten der Rosen. Der kleine Prinz bricht auf, um einen Jäger zu besuchen, der angeblich mehr darüber weiß. Doch der ist gerade hinter etwas anderem her...

Die neue 3. Staffel der französischen Erfolgsserie feierte im April große Deutschlandpremiere und wurde zeitgleich von Edel:Kids als Originalhörspiel auf den Markt gebracht. Ab dem 09.09.2016 geht die 3. Staffel als Hörspiel weiter. Erstmals erscheinen zeitgleich die neuen Folgen auch auf DVD, beginnend mit Folge 23.

Wusstest du schon, ...  
... dass die **Schlange**  
keine Augenlider  
besitzt?! Wenn sie sich  
häutet, häutet sie ihre  
Augen ganz einfach mit.

Wusstest du schon, ...  
... dass der **Fuchs** die ein-  
zige Hundart ist, die  
ihre Krallen teilweise  
ein- und ausfahren kann  
und vertikale Pupillen hat –  
ähnlich wie eine Katze?!

Auf welchem Weg findet der  
Fuchs zur Schlange?



## Mitmachen und gewinnen! Tolle DVDs und CDs vom kleinen Prinzen

Beantworte uns einfach folgende Frage:

**Wer möchte in der neuen Staffel von „Der kleine Prinz“ endlich seine Heimat kennenlernen?**

Schicke uns deine Antwort an:

**Edel Germany GmbH, Edel:Kids, Stichwort: KinderPraxis – Der kleine Prinz, Neumühlen 17, 22763 Hamburg**

oder per E-Mail an:

**Mail@edelkids.de mit dem Betreff: KinderPraxis – Der kleine Prinz**

Einsendeschluss ist der 31.10.2016. Vergiss nicht, deine Adresse anzugeben, damit wir dir deinen Gewinn senden können, wenn du gewinnst.



HAUPTGEWINN:  
DVD FOLGE 23  
& CD FOLGE 23–27  
+ TROSTPREISE

NEU

Lernen & Fördern



Baumarkt) oder Zeitungen schützen. Die Kinder ziehen am besten alte Kleidung an, das ausrangierte Oberhemd des Vaters oder eine Schürze. Stellen Sie alle Utensilien bereit, damit Sie nicht mittendrin mit klebrigen Fingern die Schere aus der Küchenschublade kramen müssen.

**Aufräumen!** Im Anschluss wird natürlich auch gemeinsam aufgeräumt – das müssen Kinder ebenfalls lernen. Und zur Belohnung und Entspannung gibt es dann auf dem aufgeräumten Platz ein kleines Picknick.

## Feinmotorik durch Malen und Basteln fördern

**M**alen und Basteln mit Kindern – viele Eltern verdrehen die Augen bei dem Gedanken daran. Knete im Teppichboden, Kleber in den Haaren und Fingerfarben nicht nur an den Fingern, sondern an den Wänden und an den Möbeln. Aber deshalb das Malen und Basteln allein der Kita überlassen? Das wäre schade. Denn Basteln und Malen ist nicht nur die ideale Vorbereitung fürs Schreiben, sondern fördert die Fähigkeiten Ihres Kindes in vielen Bereichen. Und mit etwas Vorbereitung macht es Ihnen und Ihrem Kind gleichermaßen jede Menge Spaß.

Eltern staunen immer wieder, wie kreativ Kinder sind. Ein paar Stifte und etwas Papier und schon setzen sie sich hin und malen voller Eifer. Und oft genügen nur ein paar Steine, etwas Moos, Pappe, Stoff oder ein paar Korken, und die Kinder schaffen damit die fantasievollsten Gebilde – und trainieren damit ganz automatisch ihre Feinmotorik. Und nicht nur die, sondern auch Ausdauer, Konzentration und kommunikative Fähigkeiten.

### Nehmen, was da ist!

**Basteln** In Kaufhäusern und Spezialgeschäften gibt es eine schier unglaubliche Auswahl an tollen

Bastelmaterialien. Aber auch Ihr Haushalt, Ihr Garten oder der Stadtpark bieten jede Menge spannendes Material. Verpackungen, Wäscheklammern, Knöpfe, Strohhalme, Kordeln, Haushaltsschwämme, Salzteig, Kleister, Steine, Blätter, Federn, Rindenstücke etc. Natürlich sollten die Materialien weder scharfkantig, giftig noch leicht zerbrechlich sein. Welche Werkzeuge – Schere, Hammer, Bohrer etc. – das Kind benutzen darf, hängt von seiner Erfahrung ab. Und natürlich gilt: nie ohne elterliche Aufsicht!

**Malen** Zum Malen für kleinere Kinder eignen sich vor allem große Malsteine, dicke Pinsel und möglichst große Papierbögen, mit wachsender Feinmotorik kommen Stifte zum Einsatz. Vielen Kindern macht es dann auch großen Spaß, vorgegebene Formen auszumalen.

Werden die kleinen Kunstwerke dann auch noch in der Wohnung aufgestellt bzw. aufgehängt, ist das Kind stolz.

### Gute Vorbereitung ist alles

Damit das Basteln und Malen für alle ein spannendes Erlebnis wird, sollten Sie Tisch oder Böden mit Plastikfolie (gibt's günstig im

## Wie sich die Feinmotorik Ihres Kindes entwickelt

Ab dem ersten Lebenstag lernt Ihr Kind seinen Körper kennen und immer besser zu gebrauchen. Schon im Babyalter lernt es den sogenannten Pinzettengriff, mit dem es einen Gegenstand gezielt greifen kann – die erste Vorbereitung auf das spätere Zeichnen und Schreiben. Mit der Zeit und vor allem mit viel Übung entwickelt es seine Feinmotorik immer weiter und kann Hände und Finger immer gezielter einsetzen: Schleifen binden, Puzzles legen, Formen ausschneiden, Bauteile zusammenstecken, Flaschen auf- und zuschrauben, Papier falten, Linien ziehen und Vieles mehr.

## Warum Feinmotorik so wichtig ist

Schon in der Kita werden einige feinmotorische Fähigkeiten verlangt: Das Kind muss sich zum Beispiel an- und ausziehen können. In der Grundschule geht es dann nicht mehr ohne eine altersgemäße Feinmotorik. Ohne sie kann das Kind dem Unterricht nur schwer folgen, weil es viel langsamer und mühevoller schreiben lernt als seine Altersgenossen. Das kann wiederum das Selbstbild negativ beeinflussen und soziale und psychische Probleme verursachen.

Regine Hauch

Fotos: © dclisbeo, OFC Pictures, Tobilander/Fotolia.com

# Schlechte Noten: wie Sie Ihrem Kind helfen können

**W**ir haben die Mathearbeit wieder.“ „Und?“ „Eine 5.“  
**Zugegeben: Nach einer solchen Nachricht ist es in den meisten Fällen vorbei mit der guten Laune. Dennoch sollten Eltern jetzt nicht schimpfen, sondern ihrem Kind, das sich diese Note sicherlich auch nicht gewünscht hat, helfen.** Und helfen beginnt mit Ursachenforschung. In den seltensten Fällen ist das Kind einfach nur zu faul zum Lernen. Oft stecken hinter der schlechten Note Überforderung, Prüfungsangst, falsche Lerntechniken, schlechte Stoffvermittlung oder auch Sorgen, die das Kind am Lernen hindern.

## Die wichtigsten Tipps gegen schlechte Noten

### Genau hinschauen und gelassen bleiben

In der Grundschule sind die Noten der meisten Kinder recht gut. Auf der weiterführenden Schule werden sie häufig schlechter. Solange sie sich im 3er-Bereich einpendeln: kein Problem. Auch eine gelegentliche 5 in Mathe oder einem anderen Fach sollte kein Grund zur

Panik sein. Schauen Sie sich die Hefte Ihres Kindes an, fragen Sie, wo Sie helfen können, und sorgen Sie für eine gute Lernumgebung: einen ruhigen und hellen Arbeitsplatz ohne Ablenkung durch Unterhaltungselektronik, dafür mit allen Arbeitsmaterialien in Reichweite, ergonomisch richtig eingestelltem Schreibtisch und Stuhl. Oft helfen auch ein paar Nachhilfestunden, um wieder Anschluss an die Klasse zu bekommen.

### Wenn sich 5en und 6en häufen

Strafen Sie Ihr Kind nicht zusätzlich mit Schimpfen oder Verböten. Überlegen Sie lieber gemeinsam, woher die schlechten Noten kommen. Gibt es Probleme mit dem Lehrer? Wird es von Mitschülern gemobbt? In einem solchen Fall sollten Sie frühzeitig mit dem Lehrer sprechen und mit ihm gemeinsam überlegen, was getan werden kann. Oder findet Ihr Kind in letzter Zeit Freunde und Freizeit wichtiger als Lernen? Dann vereinbaren Sie feste Hausaufgaben- und Lernzeiten, in denen unbedingt auch das Handy Pause hat. Helfen Sie Ihrem Kind, kontinuierlich zu

lernen und nicht „auf den letzten Drücker“ vor der Klassenarbeit.

### Beton-5

Bleibt es bei den schlechten Zensuren, sollten Sie zusammen mit Ihrem Kind über einen Schulwechsel nachdenken. Ein solcher Wechsel kann wahre Wunder bewirken, wenn das Kind mit den Anforderungen der Schule überfordert ist, aber auch, wenn es an seiner Schule die „falschen Freunde“ hat oder gar Feinde, vor denen es Angst hat. Da ein Schulwechsel aber eine schwerwiegende Entscheidung ist, sollten Sie auch Fachleute zu Rate ziehen – den Beratungslehrer oder auch den schulpsychologischen Dienst.

### Noten sind auch Definitionssache

Was ist überhaupt eine schlechte Note? Für ehrgeizige Eltern kann schon eine 3 Grund zur Abstiegspanik sein, in anderen Familien seufzen die Eltern bei einer 4 „Glück gehabt“. Grundsätzlich sollten Eltern die Noten beim Wort nehmen und angemessen reagieren. Ein „ausreichend“ ist dann kein Grund zur Freude, ein „befriedigend“ kein Grund zur Panik.

Regine Hauch

# Auch Konzentration müssen Kinder erst lernen

**K**onzentration ist eine wichtige Fähigkeit, die wir Menschen erst erwerben müssen. Mit zunehmendem Alter gelingt es Kindern besser, sich länger auf etwas zu konzentrieren. Kleine Kinder können sich mit zwei bis drei Jahren meist allenfalls drei bis vier Minuten mit etwas durchgehend beschäftigen. Dabei bestimmt vor allem das Interesse an etwas, ob die Aufmerksamkeit darauf gerichtet bleibt. Im Alter von vier bis fünf Jahren kann ein Spiel Kinder etwa fünf bis maximal zehn Minuten ununterbrochen im Bann halten. Experten schätzen, dass sich die Konzentrationsfähigkeit bei Kindern grob um etwa zwei bis fünf Minuten pro Jahr erhöht. Doch das Tempo, mit dem Kinder sie verbessern, ist wie das Erlernen des Laufens und Sprechens individuell sehr unterschiedlich.

## Eltern sind Vorbild für konzentriertes Arbeiten

Bei kleinen Kindern lässt die Bereitschaft, sich mit etwas zu beschäftigen, schnell nach, wenn es zu leicht oder zu schwer für sie ist. Eltern sollten deshalb mit ihren Kindern Spiele spielen, die auch dem Alter entsprechen und ihnen Spaß machen. Kinder orientieren sich an ihren Eltern, und es wird sie anspornen, wenn auch ihre Eltern „voll dabei“ sind. Keinesfalls darf die Geräuschkulisse eines laufenden Fernsehsenders die Atmosphäre stören. Günstig ist es, wenn Spiele mit Bewegung und solchen, die stille Aufmerksamkeit erfordern, abwechseln.

## Erst spät im Vorschulalter gelingt das Ausblenden kleinerer Ablenkungen

Für Fünfjährige bleibt das per-

sönliche Interesse an einer Tätigkeit die Hauptmotivation dafür, dabeizubleiben. Dann kann ein Kind durchschnittlich für zehn bis 15 Minuten die Welt um sich herum vergessen und kleinere Ablenkungen ausblenden. Anweisungen können etwa vier bis sechs Minuten befolgt werden, wenn sie einfach und spannend sind. Durch Lob und Aufmunterung lässt sich das Durchhaltevermögen noch etwas steigern.

## Erstklässler können etwa eine halbe Stunde Aufmerksamkeitsspanne erreichen

Mit der Schule gewinnt die Konzentration noch mehr an Bedeutung. Auch ungeliebte Hausaufgaben erfordern anhaltende Konzentration. Ablenkung durch Geräusche oder eine Umgebung mit vielen visuel-

len Reizen, wie z. B. herumliegende Spielsachen, sollten hier so weit wie möglich vermieden werden. Ein Schulkind braucht einen ruhigen Ort zum Arbeiten.

Allein kann ein Schüler etwa 30 Minuten fokussiert arbeiten, wenn er etwas beachtenswert findet. Regelmäßige Pausen erhöhen die Konzentrationsfähigkeit. Sind einmal sehr viele Hausaufgaben auf dem Tisch, dann können Eltern helfen, diese in „Teilpakete“ zu untergliedern, damit der „Berg“ in kleineren Etappen bewältigt werden kann.

## Individuelle Hilfen finden

Sind Kinder besonders zappelig, dann kann evtl. ein Knetball in der linken Hand (bei Linkshändern in der rechten Hand) etwas Unruhe abbauen. Nach Pausen mit Bewegung fällt das Sitzen i. d. R. auch wieder leichter. Für einige Kinder wirkt es motivierend, einen Wecker oder eine Sanduhr für Aufgaben zu stellen. Für andere kann eine Belohnung für das Erreichen eines vorher bestimmten Ziels hilfreich sein.

## Ausgeruht und satt fällt das Denken leichter

Eine gute Ernährung und ausreichend Schlaf sind wichtige Grundlagen dafür, dass ein Kind sich gut konzentrieren kann. Dazu gehört auch, dass das Trinken nicht vergessen wird. Nicht zu unterschätzen ist Sport: Er sorgt dafür, dass das Gehirn gut durchblutet und mit genügend Sauerstoff versorgt wird. Darüber hinaus schlafen Kinder nach schweißtreibenden Aktivitäten besser.

Cornelia Steininger



Fotos: © arborpulschra, ulianna19970/Fotolia.com

Fotos: © akvafoto2012/Fotolia.com

# Die ersten Milchmahlzeiten – Grundstein für eine lebenslange Gesundheit

## Passt genau: Eiweiß in Muttermilch

Die meisten Mütter möchten ihr Kind stillen, denn Stillen stärkt die Bindung zu ihrem Baby. Muttermilch ist vor allem aber die ideale Nahrung für Kinder in den ersten Lebensmonaten. Muttermilch enthält Wasser, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Spurenelemente und Mineralien. Dazu kommen Immunstoffe für den Infektionsschutz, Enzyme für eine leichtere Verdauung und Hormone, die das Wachstum fördern – und das alles in einer Zusammensetzung, die sich den individuellen Bedürfnissen Ihres Kindes anpasst.

## Eiweiß: Baustein fürs Leben

Von allen Bausteinen der Muttermilch ist das Eiweiß einer der wichtigsten und zugleich der vielseitigste. Eiweiß (Protein) liefert zum Beispiel die Grundsubstanz zum Aufbau der Körperzellen, sorgt für den Muskelaufbau und das Knochenwachstum und ist unverzichtbar für die Entwicklung des Gehirns. Eiweiß – in der richtigen Menge und Qualität – hilft auch zu verhindern, dass Ihr Baby Übergewicht entwickelt. Selbst wenn es schon lange nicht mehr gestillt wird.

## Und wenn ich mein Kind nicht stillen kann oder will?

Ihr Kind kann auch mit dem Fläschchen gesund groß werden. Allerdings sollten Sie sich dann genau informieren, worauf Sie beim Kauf einer Säuglingsnahrung achten sollten. Säuglingsnahrung sollte bestmöglich auf die Bedürfnisse Ihres Kindes abgestimmt sein. Das heißt: Im Eiweißgehalt und in der Eiweißqualität sollte sie der Muttermilch möglichst ähnlich sein.

## Von Kälbern und Kindern

Säuglingsnahrung wird aus Kuhmilch hergestellt. Kälber wachsen schneller als kleine Menschen, deshalb enthält Kuhmilch sehr viel Eiweiß. Babys vor dem ersten

Lebensjahr mit Kuhmilch zu ernähren, ist deshalb keine gute Idee. In früheren Jahrhunderten hatten Eltern oft keine andere Wahl. Dann erlebten sie, dass ihre Kinder mit der Kuhmilch zu schnell zu dick wurden. Da dicke Kinder lange als gesunde Kinder galten, fand das niemand schlimm. Im Gegenteil: Mütter und Großmütter freuten sich über kugelrunde Babys.

Heute weiß man es besser. Übergewicht in frühen Jahren kann lebenslang die Gesundheit schädigen. Seit Jahrzehnten haben Forscher daher den Eiweißgehalt und die Eiweißqualität der Säuglingsnahrung immer weiter der Muttermilch angenähert. Sie haben Wege gefunden, das Eiweiß so zu reduzieren, dass die Kinder mit der Fla-

schmilch gesund und normalgewichtig groß werden können. Auch können sie das Eiweiß spalten und es so allergenarm machen.

## Das Beste für mein Kind

Muttermilch ist einmalig. Säuglingsmilch gibt es dagegen von vielen Herstellern, und nicht alle Produkte sind gleich gut. Wie aber finde ich die beste Säuglingsnahrung für mein Kind? Eltern sollten auf jeden Fall Produkte wählen, hinter denen jahrzehntelange Forschung steckt. Ist Ihr Kind allergiegefährdet, bietet auch die GINI-Studie eine gute Orientierung. In ihr ist nachzulesen, in welchen Produkten das Eiweiß so gespalten ist, dass sie nachgewiesenermaßen allergenarm sind. Angaben zum Gehalt an Eiweiß sind auf der Packung selbst zu finden. Wählen Sie Produkte mit möglichst wenig Eiweiß. Gut sind Werte um 1,8 g/100 kcal, dieser Wert entspricht 1,2 g pro 100 ml.



## Das schafft Sicherheit:

Junge Eltern hören viele Ratschläge und Kommentare: Das Kind entwickelt sich sehr schnell, sehr langsam, ist zu dick, zu dünn, zu groß, zu klein ... Lassen Sie sich von den vielen Ratgebern in Ihrer Umgebung nicht verunsichern. Es gibt ganz klare Hinweise und Fakten, mit denen Sie sicher sein können: **alles im grünen Bereich!**

- Bei den regelmäßigen U-Untersuchungen beim Kinder- und Jugendarzt werden Wachstum und Entwicklung sowie der Body-Mass-Index geprüft und mit Ihnen besprochen.
- Die Wachstumskurven im „Gelben Heft“ belegen die Fortschritte in

Größe und Gewicht und zeigen, ob alles wie gewünscht und altersgerecht verläuft.

- Bei Zweifeln hilft immer ein Gespräch mit dem Fachmann und der Fachfrau, also mit dem/der Kinder- und Jugendarzt/-ärztin oder Ihrer Hebamme.
- Wenn Sie nicht oder nur teilweise stillen: Die Packungen der Säuglingsnahrung zeigen, ob die Eiweißqualität hochwertig und der Eiweißgehalt gering (möglichst nur 1,2 g/100 ml) ist. Auch Ihr Kinder- und Jugendarzt kann Sie dazu beraten.
- Befolgen Sie die Angaben der Hersteller und nehmen Sie nicht mehr Pulver als nötig.



## GINI-Studie

Die GINI-Studie (**German Infant Nutritional Intervention**) ist die weltweit größte Untersuchung zum Einfluss frühkindlicher Ernährung mit unterschiedlichen Säuglingsnahrungen auf die Entwicklung von allergischen Erkrankungen bei Kindern mit familiärem Allergierisiko. 2.252 Neugeborene mit erhöhtem Allergierisiko nahmen an der GINI-Studie teil.

Regine Hauch



# Läuse: Lästige Plagegeister, die sich nur mit Disziplin vertreiben lassen

**L**äuse sind winzige Parasiten ohne Flügel, die in den menschlichen Haaren leben und sich von winzigen Mengen Blut aus der Kopfhaut ernähren. Kinder werden häufig von Läusen befallen. Denn Gemeinschaftseinrichtungen, wo Kinder enge Kontakte pflegen und ihre Köpfe zusammenstecken, erleichtern es Läusen, von einem Wirt zum anderen weiterzuwandern. Haben sich Läuse erst einmal eingenistet, sind sie nur durch mehrmalige und konsequente Anwendung von Läusemitteln und Nissenkamm vom Kopf zu bekommen. Dies kann bis zu drei Wochen in Anspruch nehmen.

## Bei Juckreiz: Kopf mit Lupe betrachten

Läuse stechen ungefähr alle drei bis sechs Stunden in die Kopfhaut, um Blut zu saugen. Dabei bleibt Speichel an der Einstichstelle zurück, der für Juckreiz sorgt. Allerdings startet der Juckreiz nicht immer sofort – insbesondere, wenn ein Kind zum ersten Mal Läuse auf dem Kopf hat. Dann kann es Wochen dauern, bis die Opfer zu kratzen beginnen.

Wenn Eltern schuppenähnliche Gebilde im Haar sehen, die am Haar haften, dann sind das vermutlich Nissen, die Läuseeier. Sie sind oval geformt, grau-braun gefärbt und haben etwa die Größe einer Bleistiftspitze. Sie sind mit einer Lupe und Licht vor allem hinter den Ohren sowie in der Schläfen- und Nackenregion zu erkennen. Hier halten sich die Parasiten aufgrund der „kühlen“ Temperatur bevorzugt auf. Die ausgewachsenen Läuse selbst sind schwer zu finden. Sie sind nicht größer als ein Sesamsamen, hellbraun gefärbt und bewegen sich schnell. Junge Läuse bzw. Nymphen sind noch kleiner. Sie erreichen etwa ein bis zwei Wochen nach dem Schlüpfen die Größe von erwachsenen Läusen.

## Kratzen vermeiden

Wenn möglich sollten Kinder dem Juckreiz widerstehen und nicht kratzen. Denn durch die aufgekratzte Haut können Keime und Ausscheidungsprodukte der Läuse ins Blut gelangen und zu einer Infektion führen.

## Wirksame Behandlung im Doppelpack: Nissenkamm und Läusemittel

Um Läuse endgültig vom Kopf zu bekommen, empfiehlt das Robert Koch-Institut in Berlin sowohl den Einsatz von Läusemitteln als auch von einem Nissenkamm (aus der Apotheke). Je nach Alter des Kindes sind unterschiedliche Läusemittel geeignet. Fragen Sie am besten Ihren Kinder- und Jugendarzt.

Sind die Nissen abgetötet, schimmern ihre verbliebenen Hüllen weißlich. Diese kleben oft noch an den Haaren und sollten ebenso mit dem Nissenkamm entfernt werden.

Zur Nissenentfernung wird das Haar mit Wasser und Haarspülung angefeuchtet und strähnenweise ausgekämmt. Nach jeder Strähne sollten Eltern den Kamm auf einem weißen Tuch abstreifen. Wenn noch Nissen auftauchen, muss die Strähne erneut durchgekämmt werden.

Auch bei Läusemitteln ist immer eine mehrfache Behandlung (meist zweimal) erforderlich, da bei einmaliger Anwendung nicht alle Eier abgetötet werden. Wirksame Läusemittel enthalten entweder Gifte, die das Nervensystem der Tiere angreifen, oder Substanzen, die ihre Atemwege verstopfen. Bei einigen gifthaltigen Mitteln sind Resistenzen beschrieben worden. Hausmittel wie Vaseline, Mayonnaise, Olivenöl, Terpentin und Teebaumöl sind nicht effektiv.

**Eltern sind verpflichtet, die Schule oder den Kindergarten über den Läusebefall ihres Kindes zu informieren.**

Cornelia Steininger

**Tipp: Bei guter Beleuchtung sind Nissen besser zu erkennen! Manchmal ist es einfacher, das betroffene Haar mit einer Nagelschere abzuschneiden oder die Nissen zwischen zwei Fingernägeln abzuziehen.**

Fotos: © SENTELLO, nastydog/Fotolia.com



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](http://babyservice.de/entwicklung)**

  
**Nestlé**  
Für einen guten Start  
in die Zukunft

Babys Entwicklung | Suche

# Papas Kinderwagen



**N**och vier Wochen bis zur Geburt von Nino. In der WhatsApp-Familiengruppe werden im Minutentakt Bilder und Nachrichten ausgetauscht. Die werdende Mutter, die werdende Großmutter, die werdenden Tanten und Großtanten sind im Kaufrausch. Babybadewanne, Babybettchen, Bodys, Söckchen, Strampler – die Wohnung der werdenden Eltern füllt sich. Und jeder Kauf wird fotografiert und kommentiert mit „süüüüü“, „so niedlich“, mit roten Herzchen, rosa Blümchen und lachenden Emojis. Die ganze Familie befindet sich im Ausnahmezustand. Die ganze Familie? Nein, nur die Frauen. Das Schweigen der Männer ist ohrenbetäubend. „Freust du dich denn nicht?“, werden der werdende Vater, der werdende Onkel, der werdende Großvater gefragt. „Doch! ... (Schweigen)“

Aber dann kommen eines Tages zwei riesige Pakete an. In ihnen befinden sich Pebble und Stella. Ich weiß, normalerweise heißen so die Kinder von Hollywoodstars. In unserem Fall heißen so der Autositz und der Kinderwagen. (Bevor jetzt jemand „Schleichwerbung“ schreit: Andere Kinderwagen und -sitze haben auch seltsame Namen: Passo, Avito Buzz Xtra oder Jackson.) Mit Peb-

bles und Stella ist das Schweigen der Männer gebrochen. Andächtig packen der werdende Großvater und der werdende Vater die beiden Kisten aus. Staunend beugen sie sich über den Inhalt. Der Autositz wird hin- und hergedreht: „Cool!“ Beim Anblick des Kinderwagens gibt es dann schon kein Halten mehr. Zumal das Gefährt noch in Einzelteilen im Karton liegt. Nun muss es zusammengebaut werden. Das ist kinderleicht, aber trotzdem: „Das! mache! ich!“ Der werdende Vater stürzt sich auf die Kiste und beginnt auszupacken. Werdende Väter sind unglaublich wichtig, das steht in jedem Buch, in jedem Flyer, das betont jede Hebamme. Wichtig zur Unterstützung der werdenden Mutter. Aber jetzt! Der Zusammenbau des Kinderwagens! Endlich eine Aufgabe, die ER allein übernehmen darf.

Zum Glück ist Stella kein schwedisches Bücherregal. Nichts fehlt, nichts klemmt, mit einem satten Klack fügen sich die Teile ineinander. Klack, klack, klack... „Wo kommt das jetzt hin? Ach so, hab's schon ...“ Klack. Ein kleines Cabrio entsteht, rotkehlchenrot. „Wunderschön“, sagt die werdende Mutter. „Super“, sagt der werdende Vater und die werdende Mutter rätselt, ob er nun den Wagen oder seine Leistung meint.

Regine Hauch

Fotos: ©aleksey ipatov, dbunn/Fotolia.com



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](http://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.





## 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](http://www.aok.de)