

# Kinder sind keine kleinen Erwachsenen

Vom richtigen  
Umgang  
mit kleinen  
Kindern





Kinder sind keine kleinen Erwachsenen – dieser Satz liest sich heute alles andere als selbstverständlich. Denn sehr früh schon beginnen wir damit, unseren Nachwuchs auf den Erwachsenenalltag vorzubereiten.

Teils mit recht drastischen Methoden. Amy Chua, amerikanische Juraprofessorin mit chinesischen Wurzeln, sorgte Anfang 2011 für Aufsehen, als sie ihre rigiden Erziehungsmethoden durch ein Buch bekannt machte – Erziehungsmethoden, die eher an Kasernenhofdrill erinnern als an ein normales Familienleben nach westlichen Vorstellungen. Darf man so mit seinen Kindern umgehen? Das war die Fragestellung, die sich an diesem Extrem entwickelte.

Doch auch im normalen westlichen Familienalltag werden unsere Kinder bereits früh geformt und genormt. Kinder müssen sich dem Zeitrahmen der Erwachsenen anpassen, sie werden früh zu Medienkonsumenten, sie spielen mit Spielzeug, das sie auf die Regeln der Erwachsenenwelt vorbereitet, sie erleben ihre Kindheit oft mehr außer Haus als zu Hause. In diesem Heft versuchen wir, dem Lebensgefühl von Kindern etwas näher zu kommen und ihr besonderes Welterleben sichtbar werden zu lassen.

Wir wünschen Ihnen eine erkenntnisreiche Lektüre

Zeitgefühl und Lebensrhythmus

4

Spielend die Welt entdecken

6

Medienkonsum

8

Wie viel Fremdbetreuung  
braucht mein Kind?

10

Sicherheit und Selbstvertrauen

12

Kinder und Krankheiten

14

# Zeitgefühl und Lebensrhythmus

Jeden Morgen die gleiche Hektik: Vater oder Mutter müssen pünktlich zur Arbeit und vorher noch schnell das Kind in den Hort bringen. Und wieder ist der passende Strumpf nicht zu finden oder das Kind hat mitten im Winter seine bunte Sommerjacke entdeckt und möchte sie unbedingt anziehen. Für Diskussionen ist jetzt allerdings keine Zeit. Das Kind wird unter Gebrüll in seine dicke Jacke gesteckt, ins Auto verfrachtet und zum Kindergarten gebracht. Vater oder Mutter werden nervös, weil auch noch alle Ampeln rot sind. Schnell ist der Schuldige gefunden und leicht rutscht ein „Warum hast du dich nicht ein bisschen beeilt?“ in Richtung Kind über die Lippen.



## Das Kind nicht überfordern

Sicher, wir Erwachsenen müssen unseren täglichen Zeitplan einhalten; trotzdem ist es wichtig, Kinder dabei nicht zu überfordern. Gerade morgens sollte immer ein Zeitpolster vorhanden sein für Unvorhergesehenes wie z. B. ein umgekipptes Glas Milch. Zusätzliche Zeit lässt sich gewinnen, wenn man die Kleiderfrage schon am Vorabend durch Herauslegen der Sachen löst und den Frühstückstisch vorbereitet. Im Winter dauert das Anziehen besonders lange: Auch wenn das Kind sich bei anderen Gelegenheiten allein fertig macht, Eltern dürfen beim Anziehen der Strumpfhose gern mal behilflich sein. Grundsätzlich entschärfen Abläufe, die einer Routine folgen, so manche Situation. Kinder prägen sich solche Abläufe ein und müssen nicht an den nächsten Schritt erinnert werden. Spontane Abweichungen der Kinder von solch einem Ritual sollte man möglichst nicht mit Antreiben und Drohen, sondern mit Verständnis und Geduld begegnen.

## Sich Zeit nehmen

Immer wieder fordern gerade kleinere Kinder die sofortige Aufmerksamkeit ihrer Eltern. Sie spielen vielleicht längere Zeit für sich allein, wollen dann den gebauten Turm oder das gemalte Bild allerdings unbedingt zeigen. Und sie sind überglücklich, wenn die Eltern tatsächlich ihre Arbeit für einige Minuten unterbrechen und gemeinsam mit dem Kind das Werk begutachten, es loben oder Verbesserungsvorschläge anbringen, also echte Anteilnahme zeigen. Wer sein Kind aus wichtigen Gründen auf später vertrösten muss, sollte sein Versprechen auf jeden Fall einlösen. Keinen Aufschub dulden allerdings nicht nur körperliche Notfälle wie ein aufgeschlagenes Knie, das sofort versorgt werden muss, sondern besonders auch seelische Notfälle, etwa wenn ein Kind sehr traurig oder bedrückt ist oder sehr große Angst hat. Ein hungriges Kind kann auch mal eine Zeit auf einen geschnittenen Apfel warten, ein Kind mit seelischem Hunger dagegen braucht sofortige Zuwendung. Nun müssen Eltern nicht immer gleich springen, wenn das Kind Zeit einfordert. Wer aber erwartet, dass das Kind etwa bei einem wichtigen Telefonat nicht stört, sollte auch seine eigenen Bedürfnisse mal hinten anstellen können.

## Ruhezeiten ohne Termindruck schaffen

Weil gemeinsame Zeit unter der Woche in vielen Familien leider Mangelware ist, neigen Eltern dazu, am Wochenende besonders viele Aktivitäten mit den Kindern einzuplanen. Aber aufwändige Unternehmungen bedeuten für die Kinder nicht automatisch ein größeres Maß an echter Zuwendung. Ganz im Gegenteil gerät die Familie dabei vielleicht erneut unter Zeitdruck, wenn vormittags das Erlebnisbad und nachmittags noch ein Kinobesuch geplant sind. Weniger ist hier häufig mehr: Auch bei einem Spaziergang in den nächstgelegenen Wald oder Park können Eltern und Kinder gemeinsam schöne Dinge erleben, indem sie etwa Pflanzen bestimmen, den Enten mit ihren Jungen zusehen oder eine Rast an einem Bachlauf genießen. Wer ein Picknick mitbringt, muss nicht zu einer bestimmten Zeit zur nächsten Mahlzeit zu Hause sein. Das Wichtigste dabei: Jetzt dürfen die Kinder mal das Tempo bestimmen! Und die Eltern entdecken vielleicht eine ganz neue Art der Entspannung, wenn sie sich mit ihren Kindern in der Zeit verlieren.

# Spielend die Welt entdecken

Spielen ist weit mehr als ein bloßer Zeitvertreib! Im Spiel machen sich die Kinder mit Dingen und Ereignissen vertraut, leben sie ihre kindliche Phantasie aus und erfahren das menschliche Miteinander. Ganz nebenbei üben sie motorische Fähigkeiten, erwerben soziale Kompetenzen, trainieren Konzentration und Ausdauer und erproben Rollen. Kurzum: Sie entdecken die Welt und lernen, sich in ihr zurechtzufinden.

## Neugier und Staunen

Kinder sind von Natur aus neugierig. Schon die Allerkleinsten erforschen ihre nächste Umgebung, indem sie Dinge anfassen, festhalten oder in den Mund stecken und bei Geräuschen aufhorchen. Jedes auch noch so alltägliche Geschehen weckt die kindliche Neugier. Und nicht selten geraten Kinder ins Staunen, denn für sie ist alles neu, das Spinnennetz im Gebüsch genau so wie das Licht, das erstrahlt, wenn man den Schalter betä-

tigt. Sie halten inne, verharren in der bloßen Anschauung und beginnen dann erst nach Entstehung oder Bedeutung zu fragen. Allzu vorschnelle Erklärungen können hier die unmittelbare Erfahrung leicht zerstören. Mit offenen Augen durch die Welt gehen und sich die Neugierde bewahren, das können viele Eltern von ihren Kindern wieder neu lernen.

## Das ungestörte Spiel

Kinder können lange Zeit konzentriert spielen, wenn sie die nötige Ruhe dazu haben. Ihr Spiel gleicht der Arbeit eines Forschers, der so vertieft ist, dass er die Welt um sich herum vergisst. Nach Möglichkeit sollten Kinder nicht unterbrochen werden, wenn sie etwa mit Hingabe ganze Landschaften aus Bauklötzen aufbauen. Auch die gut gemeinte Unterbrechung durch ein Lob oder eine interessierte Frage stört das Kind in seiner Tätigkeit. Manche Eltern möchten gern helfen, wenn sie sehen, dass ihr Kind sich damit abmüht, einen besonders hohen Turm aus Bausteinen zu errichten. Vielleicht hat das Kind bei zahlreichen Versuchen erle-

ben müssen, dass der Turm immer schon umstürzt, bevor er eigentlich fertig ist. Doch auch hier kann zu viel Einmischung schaden: Zum einen erarbeitet sich das Kind im Spiel feinmotorische Fähigkeiten und Ausdauer, zum anderen geht der kindliche Eifer verloren, wenn das Kind sieht, dass Erwachsene den Turm ohne große Mühe noch viel höher bauen können. Kinder wollen meist gar nicht, dass ihnen alles Schwierige abgenommen wird, sie wollen vielmehr selbst ausprobieren und Erfahrungen machen. Das braucht natürlich viel Zeit und auch Geduld seitens der Eltern.

## Weniger ist oft mehr: Spielzeug

Kinder spielen sehr gern mit einfachen Alltagsgegenständen. Beim Kochen helfen und dabei mit richtigen Küchenutensilien hantieren macht viel Spaß. Alltagsgegenstände lassen sich aber auch prima zweckentfremden: Tücher und Schals werden zu Schutzwällen für eine Insel, Kissen türmen sich zu Gebirgen auf, eine glitzernde Blumenvase thront als Schloss auf dem Berggipfel, Gewürzdosen sind plötzlich Menschen, unter dem Küchensieb sieht man förmlich den gefangenen Löwen und mit Hausschuhen lässt sich wie mit Schiffen der tiefe Wassergraben überqueren. In dem empfehlenswerten Kinderbuch: „Wir bauen eine neue Welt, Willi Wiberg“ von Gunilla Bergström tauchen Willi und sein Freund Viktor tief in diese Phantasiewelt, richtiges Spielzeug würde da nur stören.



## Miteinander spielen

Auch das Spielen mit anderen fördert die Kinder in vielerlei Hinsicht: Bei einfachen Brett- oder Kartenspielen lernen Kinder, sich an Regeln zu halten. Sie müssen außerdem geduldig warten, bis sie an der Reihe sind. Wer verliert, ist bestimmt enttäuscht, aber auch das ist Teil des Spiels. Kinder messen sich gern mal mit ihren Eltern und Geschwistern. Während bei „Memory“ meist die Älteren die Nase vorn haben, tragen die Kleinen bei einfachen Würfelspielen mit Farbwürfeln auch schon mal den Sieg davon und freuen sich darüber ganz besonders. Beim gemeinsamen Bauen oder Malen nehmen Kinder Anregungen gern an, aber auch interessierte Fragen, Ermutigung und ein Lob gehören dazu.

Letzteres darf aber keinesfalls bei jeder Kleinigkeit in höchsten Tönen ausgesprochen werden, auch Kinder fühlen sich dann irgendwann nicht mehr ernst genommen. Kleine Kinder finden die anfallenden Arbeiten in Haus oder Garten meist faszinierend und helfen gern mit. Für sie sind das keine lästigen Pflichten; ganz im Gegenteil gehen sie mit Freude ans Werk und lernen in der Nachahmung wichtige Abläufe des Alltags kennen. Nach Möglichkeit sollten Eltern schon die Kleinen einbeziehen, indem sie ihnen leichte Aufgaben zuteilen und Geduld mitbringen.

# Medien- konsum

Fernseher und Computer sind aus unserer heutigen Welt nicht mehr wegzudenken. Spezielle Kinderprogramme und PC- oder Konsolenspiele haben den Anspruch, schon die Aller kleinsten in ihrer Entwicklung zu fördern. Viele Kinder verbringen tatsächlich jede Menge Zeit am Bildschirm und haben offensichtlich Spaß dabei. Ihre Eltern sind verunsichert: Sie ahnen zwar einerseits, dass zu viel Zeit vor dem Fernseher oder PC den Kindern auch schaden könnte, andererseits möchten sie nicht, dass ihre Kinder etwas verpassen.

## Bildschirme auf dem Vormarsch

Die Zahlen lassen aufhorchen: Schon mehr als 10 % der Babys unter einem Jahr schauen regelmäßig fern. Von den Zweijährigen verbringen mehr als die Hälfte regelmäßig Zeit vor dem Bildschirm, bei den Vierjährigen sind es bereits gut 90 %. In dieser Altersgruppe beträgt die tägliche Fernsehdauer mehr als eine Stunde und etwa jedes zehnte Kind sitzt dabei im eigenen Kinderzimmer vor dem Bildschirm. Hinzu kommen noch die Zeiten, in denen die Kinder einfache PC-Spiele oder Konsolenspiele spielen. Und auch in vielen Autos sind die Augen der Kinder auf der

Rückbank auf kleine Bildschirme fixiert. Kinder sind meist fasziniert von den bunten Bildern, finden kein Ende beim Schauen oder Spielen und haben schon sehr früh ihre Lieblingsfiguren in Kindersendungen oder PC-Spielen. Eltern sind bemüht, Bildschirmzeiten für die Kleinen zu begrenzen. Weil das oftmals nicht ohne Streit und Stress geht, lässt man den Dingen allerdings auch gern mal um des lieben Friedens willen seinen Lauf. Denn schließlich gibt es ja auch für Kleinkinder schon viele lehrreiche Sendungen und PC-Spiele. Was könnte da also falsch sein?

## Vorsicht, Falle!

Sicher, die Sendungen reiner Kinderkanäle sind im Allgemeinen frei von gewalttätigen und verstörenden Szenen und sie bieten neben Spaß und Unterhaltung auch viel verständlich aufbereitetes Wissen für kleinere Kinder. Dennoch kommen unterschiedliche Untersuchungen zu dem Ergebnis, dass Fernsehkonsum als solcher für die Entwicklung der Kinder schädlich ist. Immer wieder treten massive Schlaf-

störungen auf. Außerdem können auch schon kleinere Kinder eine Fernsehsucht entwickeln: Die Lieblingssendung wird wichtiger als alles andere und die Kinder reagieren mit Trotz und Geschrei, wenn sie einmal ausfallen muss. Übermäßiger Fernsehkonsum im Vorschulalter kann sich negativ auf die späteren Schulleistungen auswirken, besonders auf die Les- und Rechenfähigkeiten.

## Tipps für den Umgang mit dem Bildschirm

- Kinder sollen sich nicht vom Fernsehen oder PC berieseln lassen, sondern aktiv die Welt entdecken. Also lassen Sie den Bildschirm dunkel und bieten Alternativen für phantasievolles und kreatives Spiel. Kinder gehen bei jedem Wetter gern nach draußen. Drinnen bauen sie Höhlen mit Decken oder verkleiden sich. Dazu braucht es kein teures Spielzeug.
- Wenn Ihr Kind ohne Fernsehen oder PC quengelt und Langeweile hat: Geben Sie nicht nach! Kinder müssen auch mal Langeweile aushalten, meist kommen die guten Ideen dann von allein.
- Auch sogenannte Wissenssendungen sind für Kinder oft nur verständlich, wenn sie das Gesehene mit den Eltern noch einmal durchgehen und bei Interesse vertiefen können.
- Im Dialog mit Eltern und Geschwistern lernen Kinder immer mehr als aus Fernsehsendungen, bei denen sie dem Bildschirm allein gegenüber sitzen.
- Abends lieber gemeinsam ein Bilderbuch ansehen oder vorlesen: Die Kinder können zurückblättern oder bei einem besonders schönen Bild innehalten. Entstehende Fragen lassen sich unmittelbar klären.
- Abendessen und Fernsehen nicht automatisch zusammenlegen, denn gerade gemeinsame Mahlzeiten bieten Gelegenheit zum Erzählen.
- Gelegentlich kann gemeinsames Fernsehen mit Kuschneln auch mal ein schönes Eltern-Kind-Erlebnis sein. Das sollte aber eine Ausnahme bleiben, denn Eltern können auch ohne Fernsehen mit ihren Kindern kuscheln und innige Zeit verbringen.
- Kindern auf gar keinen Fall die Fernbedienung zum Zappen überlassen, sondern nur ausgewählte, kurze Sendungen gemeinsam ansehen.
- Kinder können nicht zwischen dem Gehalt eines Filmes und einer Nachrichtensendung unterscheiden. Gerade letztere können verstören und große Ängste auslösen.
- Bei PC-Spielen reichen für Kinder im Grundschulalter 20 bis 30 Minuten. Unbedingt darauf achten, dass die abgemachte Zeit eingehalten wird, Kinder können sich nur schwer aus der Faszination der Spielwelt lösen, die Grenzen zur realen Welt drohen zu verschwimmen.



Fernseher nie als Babysitter einsetzen.

# Wie viel Fremdbetreuung braucht mein Kind?

Kinder frühzeitig auswärts betreuen zu lassen, gerät heute immer mehr zu einer ökonomischen Notwendigkeit, da ein Einkommen oft nicht ausreicht, um die Familie zu ernähren. Doch wann ist der ideale Zeitpunkt für den Beginn der Außerhausbetreuung gekommen? Bereits mit der Vollendung des ersten Lebensjahres oder doch erst im dritten oder gar im vierten Lebensjahr? Das wird immer von der Persönlichkeitsentwicklung des Kindes und individuellen Besonderheiten abhängen. Eltern, die sich bewusst gegen eine Außerhausbetreuung entscheiden, sollten sich kein schlechtes Gewissen einreden lassen. Grundsätzlich ist die Betreuung im elterlichen Umfeld der Außerhausbetreuung weder über- noch unterlegen. Es kommt immer auf die näheren Umstände an!

## Natürliches Umfeld

Die optimale Umgebung für kleine Kinder ist ein gewaltfreies, liebevolles familiäres Umfeld. Eine zu frühe Entwöhnung von diesem Umfeld kann die seelische Entwicklung beeinträchtigen. Das bedeutet nicht, dass nur in der Familie behütet aufwachsende Kinder seelisch gesunde Kinder sein können.

Im Gegenteil, auch Erfahrungen außerhalb der Familie können sehr wertvoll für die kindliche Entwicklung sein. Aber es bedeutet, dass man sehr vorsichtig mit dem Thema Fremdbetreuung umgehen und sich wenn irgend möglich nur schrittweise in diese Richtung bewegen sollte. Statt der Ganztagsbetreuung außer Haus wäre in den ersten Lebensjahren zunächst eine stundenweise Betreuung bis hin zur Halbtagsbetreuung angemessen. Die kann in einem Hort stattfinden, durch die Großeltern oder bei einer Tagesmutter erfolgen. Je individueller auf die Bedürfnisse des Kindes eingegangen wird, desto besser. Wichtig ist, dass am Ende eines außerhalb der elterlichen Wohnung verbrachten Tages die feste, gemeinsam mit den Eltern verbrachte Zeit steht.

## Generationsübergreifendes Modell

Je älter das Kind ist, desto bereitwilliger wird es sich wahrscheinlich auf eine Außerhausbetreuung einlassen. Jedenfalls dann, wenn es sich dort wohl fühlt. Ist das der Fall, kann das Kind dort viele interessante Beobachtungen machen, die es zu Hause nicht machen würde. Vielleicht gelten bei der Tagesmutter oder den Großeltern ganz andere Tischsitten oder Ernährungsregeln. Möglicherweise gibt es dort auch Tiere oder seltsame Möbelstücke, die das Kind von zu Hause nicht kennt. Leben keine Großeltern in der Nähe, wohnen vielleicht Onkel oder Tanten oder andere Verwandte dort, die den häuslichen Rahmen ein wenig erweitern helfen. Auch sogenannte Leihomas und Leihopas sind eine Option, über die nachzudenken sich lohnt.



## Merkmale guter Betreuung

Verlassen Sie sich auf Ihren Instinkt. Gehen Sie mit offenen Augen und Ohren durch die Betreuerräume. Lassen Sie sich nicht von Versprechungen und phantasievollen Utopien einwickeln. Achten Sie auf die Realität. Und auf Zwischentöne. Wenn Herz und Verstand danach „Ja“ sagen, haben Sie eine verlässliche Qualitätsaussage. Hier einige wichtige Anhaltspunkte, auf die zu achten sich lohnt:

- Es gibt Regeln und Rituale, die auch eingehalten werden, beispielsweise feste Essenszeiten, Ruhezeiten und gemeinsame Spiele
- Es wird auf eine qualitativ hochwertige Ernährung geachtet
- Es gibt ausreichend Gelegenheit zur Bewegung an frischer Luft
- Betreuerin oder Betreuer wirken nicht hektisch, sondern nehmen sich Zeit und strahlen Ruhe aus
- Betreuerin oder Betreuer haben Autorität, ohne laut zu werden
- Betreuerin oder Betreuer können zwischen Lebhaftigkeit und zu unterbindendem Chaos unterscheiden
- Die Räume sind sauber und aufgeräumt, die Raumluft ist frisch

# Sicherheit und Selbstvertrauen



Kinder sollen einmal ein selbstständiges und selbstbestimmtes Leben führen. Der Grundstein dafür wird schon in der frühen Kindheit gelegt. Für Eltern ist es eine Gratwanderung: Sie müssen zum einen für die Sicherheit der Kleinen sorgen, ihnen zum anderen aber auch die nötige Sicherheit geben, eigenständig Erfahrungen zu sammeln. Nur so können unsere Kinder ihre Fähigkeiten stärken, Selbstvertrauen gewinnen und mit der Zeit lernen, Gefahren selbst einzuschätzen. Wer seinen Kindern alles abnimmt, um ihnen unangenehme Erfahrungen zu ersparen, tut ihnen langfristig keinen Gefallen: Unselbstständigkeit und Abhängigkeit werden die Folge sein. Hier einige Hinweise für die alltagspraktische Umsetzung.

## **Sicherheit, Geborgenheit und Akzeptanz:**

Nur Kinder, die sich zu Hause sicher und geborgen fühlen, können nach und nach Schritte in die Selbstständigkeit unternehmen. Akzeptieren Sie Ihr Kind wie es ist und stärken Sie es in seinen Fähigkeiten. Vielleicht möchte es im Vorschulalter noch kein Instrument lernen, sondern spielt lieber bei jedem Wetter draußen. Dann lassen Sie es gewähren, seine Vorliebe für Musik kann Ihr Kind auch später noch entdecken.

## **Machen Sie sich nicht zum Presse-sprecher ihrer Kinder:**

Die Großeltern sind zu Besuch und erkundigen sich bei Ihrem Kind nach dem ersten Tag im Kindergarten oder dem letzten Kindergarten geburtstag. Lassen sie Ihr Kind selbst erzählen! Mischen Sie sich nicht ein, auch wenn Ihr Kind keinen Bericht in ganzen, logisch aufeinanderfolgenden Sätzen abliefern und einige für Sie wichtige Aspekte auslässt. Die Großeltern bekommen einen Eindruck davon, was aus Kindersicht das Wichtigste an diesem aufregenden Tag war und können bei Bedarf ja nachfragen. So lernen die Kinder, auch später ihre Belange selbst zu vertreten.

**Überfordern Sie Ihr Kind nicht:** Einer rabi- ten Erziehungsmethode zufolge lernt ein Kind schwimmen, wenn es einfach ins Wasser geworfen wird. Sicher, es mag Kinder geben, die strampelnd, keuchend und auch stolz ans Ufer zurückkehren. Aber bei den meisten Kindern ist das Vertrauen in die Eltern von Grund auf erschüttert und vielleicht nachhaltig gestört. Führen Sie Ihr Kind lieber behutsam an anstehende Aufgaben heran. Der erste Tag im Kin-

dergarten etwa ist ein bedeutender Einschnitt im Leben eines Kindes und kann durchaus Ängste verursachen. Verlangen Sie nicht gleich am ersten Tag, dass Ihr Kind reibungslos funktioniert, sondern stehen Sie ihm mit Geduld und Verständnis bei, um die ungewohnte Situation zu meistern.

**Ermutigung statt Ermahnung:** Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu und ermutigen es mit einem „Versuch' es nur, das kannst du!“ statt es mit einem „Vorsicht, gleich fällst du!“ oder „Das ist viel zu gefährlich für dich!“ von seinem Vorhaben, ein Klettergerüst zu erklimmen, abzuhalten. Halten Sie sich beim ersten Versuch in der Nähe auf, um Hilfestellung zu leisten. Wenn sich das Kind allerdings selbst überschätzt und in echte Gefahr begibt, ist ein klares „Nein!“ unbedingt nötig.

**Erfahrungsräume schaffen statt ständig kontrollieren:** Hindern Sie Ihr Kind nicht durch Verbote vermeintlich gefährlicher Aktivitäten daran, selbst Erfahrungen zu sammeln. Jeder von uns hat als Kind mal ein aufgeschlagenes Knie gehabt. Auch durch Versuche, Missgeschicke und Irrtümer lernen Kinder für's Leben. Beim zweiten Anlauf geht dann alles gut und das Kind gewinnt eine gehörige Portion Selbstvertrauen. Kinder sollten auch mal unbeaufsichtigt und unkontrolliert spielen dürfen, auch wenn es den Eltern schwer fällt. Kommt es zu einem Streit zwischen Gleichaltrigen etwa um ein Spielzeug, mischen Sie sich nicht sofort ein, um Ihrem Kind zu seinem Recht zu verhelfen. Aber seien Sie zur Stelle, wenn eine Eskalation droht.



## Beschützt, aber nicht überbehütet

Kleine Kinder können viele Gefahren noch nicht einschätzen. Sorgen Sie für Sicherheit: Lassen Sie Ihr Kind z. B. nicht unbeaufsichtigt im Planschbecken spielen. Und beim Radfahren ist ein Helm ein unbedingtes Muss. Beim Klettern auf dem Spielplatz allerdings schützt der Helm nicht vor möglichen Verletzungen, sondern birgt vielmehr echte Gefahren: Mit dem Kinnriemen können Kinder sich in Netzen und Sprossen von Klettergerüsten verfangen und sich im Extremfall sogar strangulieren.

# Kinder und Krankheiten

## Worauf Eltern achten sollten

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen - das zeigt sich gerade auch bei Erkrankungen. So haben Kinder bei an sich harmlosen Erkältungskrankheiten oft sehr hohes Fieber, ohne dass dies immer gleich besorgniserregend sein muss. Auch die Zahl der Erkältungskrankheiten oder Magen-/Darminfekte kann in den ersten Lebensjahren deutlich erhöht sein. Das Immunsystem wird auf diese Weise regelrecht trainiert und auf die kommenden Lebensjahrzehnte vorbereitet. Eltern sollten daher nicht sofort zu fiebersenkenden Mitteln greifen. Auch besteht kein Grund, Kinder in Watte zu packen. Im Gegenteil. Häufige Aufenthalte im Freien bei jedem Wetter stärken die Abwehrkräfte. Doch nicht immer ist es mit gut trainierten Abwehrkräften getan. Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen gehören ebenfalls zu einem verantwortungsvollen Umgang mit der Gesundheit Ihres Kindes.

### Vorbild sein in Gesundheitsfragen

Die Eltern sind für Kinder und Jugendliche in den ersten zehn Lebensjahren die wichtigsten Vorbilder. Als Eltern sollten Sie deshalb besonders auf ein vorbildliches Gesundheitsverhalten achten:

- Schonen Sie sich, wenn Sie krank sind
- Gehen Sie regelmäßig zum Arzt und Zahnarzt
- Pflegen Sie Ihren Körper und Ihre Zähne
- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung
- Reduzieren Sie wenn nötig Ihr Gewicht
- Rauchen Sie nicht, verzichten Sie auf Alkohol
- Sorgen Sie für viel Bewegung an der frischen Luft, treiben Sie Sport



### Impfungen?

Die allermeisten Kinderärzte in Deutschland sind aus Erfahrung wie aus Überzeugung Impfbefürworter. Auf der Seite [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de) vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. gibt es detaillierte Hintergrundinformationen zu allen empfohlenen Impfungen.

- Das medizinische Argument: Bereits die erste Impfung schützt den Nachwuchs vor teils lebensgefährlichen Infektionskrankheiten: Diphtherie, Wundstarrkrampf, Kinderlähmung, Hepatitis B, Haemophilus influenzae Typ B (Hib), Keuchhusten. Ab dem Ende des 11. Lebensmonats werden auch Impfungen gegen Masern, Mumps und Röteln empfohlen.
- Das soziale Argument: Da die Impfung gegen Masern erst ab dem vollendeten 11. Lebensmonat möglich ist, sind Kleinkinder bis dahin einem erhöhten Ansteckungsrisiko durch an Masern erkrankte Kinder (etwa im Wartezimmer des Kinderarztes) ausgesetzt. Masern aber sind alles andere als harmlos. Sie können zu tödlich verlaufenden Hirnhautentzündungen führen. Der von Impfgegnern angeführte Stillschutz von Kleinkindern setzt voraus, dass diese Kinder auch wirklich gestillt werden. Selbst dann aber ist er nicht zuverlässig. Masernkinder stellen also für noch nicht impffähige Kleinkinder ein erhebliches Risiko dar. Ansteckungspartys sind daher ein verantwortungsloser Irrsinn.
- Das Verträglichkeitsargument: Heutige Impfstoffe werden fast immer gut vertragen. Gelegentlich auftretende Nebenwirkungen sind in den allermeisten Fällen harmlos. Allerdings gibt es in sehr seltenen Einzelfällen auch schwere Nebenwirkungen. In Relation zu schwer verlaufenden Erkrankungsfällen bei Nichtimpfung ist das Nebenwirkungsrisiko jedoch als sehr gering einzustufen.

### Wichtig: Gesundheitsuntersuchungen für Kinder und Jugendliche

Für Kinder bis zum 6. Lebensjahr stehen zehn Vorsorgeuntersuchungen (U1 bis U9) zur Verfügung, eine weitere für Jugendliche im 13./14. Lebensjahr (J1). Diese Untersuchungen sollten Sie mit ihren Kindern unbedingt wahrnehmen:

U1	Neugeborenen-Erstuntersuchung
U2	Neugeborenen-Untersuchung vom 3. bis zum 10. Lebenstag
U3	Untersuchung in der 4. bis 5. Lebenswoche
U4	Untersuchung im 3. bis 4. Lebensmonat
U5	Untersuchung im 6. bis 7. Lebensmonat
U6	Untersuchung im 10. bis 12. Lebensmonat
U7	Untersuchung im 21. bis 24. Lebensmonat
U7a	Untersuchung im 34. bis 36. Lebensmonat
U8	Untersuchung im 46. bis 48. Lebensmonat
U9	Untersuchung im 60. bis 64. Lebensmonat
J 1	Untersuchung im 13. bis 14. Lebensjahr

Ausführliche Informationen finden Sie auf [www.pronovabkk.de](http://www.pronovabkk.de) im Bereich Leistungen (Leistungen von A bis Z, Stichwort „Gesundheitsuntersuchungen für Kinder und Jugendliche“)

### Tipp: Krankengeld bei Erkrankung eines Kindes

Wenn Sie als Arbeitnehmer oder Arbeitnehmerin wegen der Betreuung Ihres kranken Kindes nicht zur Arbeit gehen können, erhalten Sie als Versicherte/r der pronova BKK Kinderkrankengeld.

**pronova** BKK

PARTNER FÜR IHRE GESUNDHEIT

pronova BKK  
Brunckstraße 47  
67063 Ludwigshafen  
service@pronovabkk.de

[www.pronovabkk.de](http://www.pronovabkk.de)

### Wichtige Telefonnummern:

24-Stunden-Servicetelefon

**0180 2 001313**

Aktuell 0,06 €/Anruf aus dem deutschen  
Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.

24-Stunden-Gesundheitstelefon

**0180 3 808888**

Aktuell 0,09 €/Min. aus dem deutschen  
Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.