



Mein Kind bleibt gesund

# Gesundheit für Kinder von eins bis sechs

**pronova** BKK  
WIR VERSICHERN GESUNDHEIT

<b>Inhalt</b>	
Einleitung	<b>3</b>
Entwicklung des Kindes – Übersicht	<b>4</b>
Spielen und fördern	<b>6</b>
Gesunde Kost	<b>8</b>
Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen	<b>12</b>
Gesunderhaltung und Pflege der Zähne	<b>16</b>
Sicherheit zu Hause	<b>18</b>
Vorschulkinder im Straßenverkehr	<b>21</b>
Tipps zum Weiterlesen	<b>23</b>

Impressum

© LexisNexis Deutschland GmbH, Feldstiege 100, 48161 Münster

Redaktion: Dr. Petra Gäbel. Artikel-Nr. 50 00 02 – 1/10

## Einleitung

Ist es nicht erstaunlich, wie schnell sich Ihr Kind in seinen ersten Lebensjahren entwickelt? Schon nach wenigen Monaten ist ihm das neue Shirt wieder zu klein und ständig überrascht es uns mit neuen Fähigkeiten.

Am Ende der ersten zwölf aufregenden Monate ist das Kind schon eine kleine Persönlichkeit. Bis zum Schulalter macht es aber noch einen enormen Wandel durch. Körperliche, geistige und soziale Entwicklung gehen dabei Hand in Hand. Angemessene Anregung und Förderung, eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise des Kindes sind dafür die wichtigsten Voraussetzungen. Sie fallen vor allem in Ihre Verantwortung, aber auch in die aller anderen an seiner Erziehung und Betreuung Beteiligten.

Darüber hinaus muss für die Gesundheit des Kindes auch medizinisch gesorgt werden – für die Gegenwart wie für die Zukunft. Vorbeugen ist dabei besser als Heilen: Gesundheitsvorsorge auch im Kleinkind- und Vorschulalter!

Was Sie dazu wissen müssen, finden Sie in knapper Form auf den folgenden Seiten.

## Entwicklung des Kindes – Übersicht

Wenn im Weiteren von der normalen Entwicklung des Kindes gesprochen wird, dann lesen Sie das bitte mit Vorsicht. Bei all diesen Angaben handelt es sich um Durchschnittswerte. Sie dienen Ihnen nur zur groben Orientierung über die Entwicklungsschritte. Wenn sich Ihr Kind längere Zeit anders entwickelt, ist das kein Grund zur Panik, sollte aber ein Anlass sein, mit dem Kinderarzt darüber zu sprechen.

Die körperliche Entwicklung vom Beginn des 2. bis zum 6. Lebensjahr ist ein mehr oder weniger stetiges Wachstum. Die Körperproportionen verändern sich, bleiben aber eindeutig kindlich. Die Knochen verfestigen sich, das eigentliche Gebiss entsteht. Das Herzvolumen vergrößert sich und damit sinkt die Herzschlagfrequenz. Das Kind gewinnt in dieser Zeit die vollständige Kontrolle über seinen Bewegungsapparat.

Beeindruckend verläuft in diesen Jahren die Ausbildung der geistigen Fähigkeiten. Eng verbunden mit der Entwicklung der Sprache und in ständig neuen Formen der Auseinandersetzung mit der Umwelt lernt das Kind das Sprechen und Denken. Von der bloßen Nachahmung ausgehend, entwickelt es eigenes Begreifen und Zusammensetzen von Dingen und Wörtern. Es wird selbstbewusst und unabhängiger.

Dieser Prozess geht einher mit der Entdeckung der sozialen Umwelt. Erwachsene werden unterschieden und das Kind definiert sich im Verhältnis zu ihnen. Vom Spiel nur mit den Erwachsenen löst es sich, um zuerst neben anderen Kindern und dann gemeinsam mit ihnen zu spielen. Neben die Familie treten Freundschaften, der Kindergarten und andere soziale Bezüge.

Immer mehr leben Sie nicht für das Kind, sondern mit dem Kind zusammen. Sie sind sein Vorbild, aber zugleich fordert es Anregungen und Erklärungen von Ihnen. Das ist eine große Chance, vernünftige Weichen für seine Entwicklung zu stellen – auch für eine gesunde Lebensweise. In dieser Zeit prägen Sie ganz wesentlich die Ernährungsgewohnheiten und das Konsumverhalten des Kindes. Sie können ihm Spaß an Sport und Bewegung und ein selbstbewusstes Verhalten zum eigenen Körper vermitteln.

## Entwicklung des Kindes vom 2. bis zum 6. Lebensjahr

Alter	motorische Fähigkeiten	geistige Entwicklung	soziale Entwicklung	Vorsorge
<b>Körpergröße (cm)</b> <b>Gewicht (kg)</b>				
<b>1 Jahr</b> 75-80 cm/ 10-11 kg	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sitzt</li> <li>- steht kurze Zeit allein</li> <li>- beginnt zu laufen</li> <li>- greift kleine Gegenstände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- spricht „Mama“, „Papa“</li> <li>- imitiert Sprachlaute</li> <li>- unterscheidet Gesichter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- versucht, Wünsche ohne Schreiben deutlich zu machen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mit der Zahnpflege beginnen</li> </ul>
<b>1 1/2 Jahre</b> 80-85 cm/ 11 1/2 kg	<ul style="list-style-type: none"> <li>- läuft</li> <li>- steigt Treppen hinauf</li> <li>- wirft Ball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- versteht die Benennung von Körperteilen und leichte Aufforderungen</li> <li>- baut Turm mit 2-4 Klötzchen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- imitiert Hausarbeiten</li> </ul>	<b>21.-24. Monat: U 7</b>
<b>2 Jahre</b> 85-90 cm/ 12 kg	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kann kurz auf einem Bein stehen</li> <li>- läuft auch rückwärts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kombiniert zwei Wörter sinnvoll</li> <li>- baut Turm mit 8 Klötzchen</li> <li>- wäscht die Hände</li> <li>- zieht Kleidungsstücke an</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- spielt mit anderen Erwachsenen</li> </ul>	
<b>2 1/2 Jahre</b> 90 cm/ 13 kg	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fährt Dreirad</li> <li>- hüpf auf der Stelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- verwendet Vor- und Nachnamen und den Plural</li> <li>- baut komplizierte Gebilde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rollenspiel: spielt „Mutter“ oder „Vater“ u.Ä.</li> </ul>	<b>34.-36. Monat: U 7a</b> zahnärztliche Untersuchung
<b>3-4 Jahre</b> 95-100 cm/ 14-15 kg	<ul style="list-style-type: none"> <li>- springt mit beiden Füßen zugleich</li> <li>- klettert</li> <li>- steht auf einem Bein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- erkennt Farben</li> <li>- versteht Eigenschaftswörter und Gegensätze wie heiß-kalt</li> <li>- zieht sich mit Hilfe selbst an</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- trennt sich leichter von der Mutter</li> <li>- beginnt, mit anderen Kindern zu spielen</li> </ul>	<b>46.-48. Monat: U 8</b>
<b>4-5 Jahre</b> 105 cm/ 17 kg	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vollständige Beherrschung des Körpers</li> <li>- hüpf auf einem Bein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- spricht deutlich in vollständigen Sätzen</li> <li>- benutzt einfache Werkzeuge</li> <li>- zeichnet Menschen</li> <li>- zieht sich eigenständig an</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- spielt mit anderen Kindern nach Spielregeln</li> </ul>	zahnärztliche Untersuchung
<b>5-6 Jahre</b> 110 cm/ 19 kg	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bewältigt auch schwierige Ballspiele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- findet versteckte Dinge</li> <li>- kann kombinierte Aufträge ausführen</li> <li>- nennt Gegenstände nach ihren Zwecken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regeln werden zunehmend verstanden und hinterfragt</li> <li>- Kulturtechniken wie Umgang mit Uhr, Geld, Zahlen werden interessant</li> </ul>	<b>60.-64. Monat: U 9</b> zahnärztliche Untersuchung

## Spielen und fördern

Ein Kind braucht in dieser gesamten Entwicklungszeit vor allem dreierlei:

- engen Kontakt zu Mutter und/oder Vater,
- Platz (drinnen und später auch draußen), Gelegenheit und Spielzeug zum Spielen,
- soziale Kontakte mit anderen Kindern und auch Erwachsenen.

Dies bietet nicht nur die beste Gewähr für eine reiche seelische Entwicklung des Kindes, sondern auch für seine körperliche Gesundheit.

Bis zum dritten Lebensjahr sind die Eltern meist die häufigsten Spielgefährten und das Kind imitiert ihre Handlungen. Es versucht in dieser Zeit bereits, seinen Platz und seine Rolle herauszufinden; es entdeckt, was es darf und was es lassen soll.

Gewähren Sie Ihrem Kind schon im 2. und 3. Lebensjahr Freiräume zum Spielen: sowohl Platz und Zeit als auch die Chance, Eigeninitiative zu entwickeln. Letzteres bezieht sich auch auf die Auswahl des Spielzeugs. Klötze, Kästen, Knete, Stifte und Papier sind hierfür besser geeignet als raffinierte Wunderwerke der Spielzeugindustrie.

Der Spiel-Freiraum sollte allerdings auf Gefahrenquellen untersucht werden: auf Möbelkanten im Spielzimmer, Farbstoff in der Knete usw. Beseitigen Sie diese Gefahren oder zeigen Sie sie eindringlich Ihrem Kind – rechnen Sie aber nicht mit seiner Vorsicht, sondern nur mit Ihrer Aufmerksamkeit.

Häufig werden Kinder in diesem Alter längere Zeit von anderen Erwachsenen (Tagesmüttern, Großeltern) oder in Kinderkrippen betreut. Beachten Sie dabei, dass es genügend Zeit hat, die andere Person kennenzulernen oder sich in der Kindereinrichtung einzugewöhnen – am besten, wenn Sie auch dabei sind. Die Entwicklung eines Kindes – das belegen verschiedene Untersuchungen – leidet unter der Fremdbetreuung nicht, wenn die Mutter bzw. die Eltern in der gemeinsamen Zeit ihrem Kind die Priorität einräumen.



Auf jeden Fall müssen Kinder im Alter von zwei bis drei Jahren auf Kontakte mit Gleichaltrigen vorbereitet werden: Gehen Sie mit Ihrem Kind auf einen Spielplatz, treffen Sie sich mit anderen Familien und gewöhnen Sie es so an andere Kinder.

Ab drei Jahren wird das Verhältnis des Kindes zu Ihnen widersprüchlicher: Es prägt stärker seine eigene Persönlichkeit aus und das geschieht teils durch Identifikation und teils durch Auseinandersetzung mit Ihnen. Dazu kommt, dass nun andere Menschen und gesellschaftliche Einflüsse (z.B. Fernsehen) stärker auf das Kind wirken. Oft werden jetzt Rivalitäten des Sohnes gegenüber dem Vater, der Tochter gegenüber der Mutter offenbar. Sie werden das Vorbild für Einstellungen, Sozialverhalten und Gewohnheiten Ihres Kindes.

Die Anforderungen des Kindes ans Spielen wachsen nun rasch. Es kann jetzt einfacher und ungefährdeter draußen spielen. Unterstützen Sie es dabei, seine Bewegungsfreiheit auszunutzen, spielerisch den Körper zu entwickeln und die Welt außerhalb der Wohnung zu entdecken. Die Spiele werden länger und inhaltsreicher. Damit ergibt sich auch die Möglichkeit, spielerisch gezielt zu lernen: das Verhalten im Straßenverkehr, den Umgang mit Tieren u. a.

Ab drei Jahren zieht Ihr Kind Gleichaltrige den Erwachsenen als Spielgefährten vor. Zunächst ist dafür vor allem der Kindergarten der geeignete Ort. Später, ab fünf, können auch Kindergruppen von Vereinen o. Ä. sinnvoll sein.

## Gesunde Kost

Im zweiten Lebensjahr gewöhnt sich Ihr Kind allmählich an die Nahrung und die Ernährungsweise der Erwachsenen.

Das ist zum einen eine große Lernleistung. Zum anderen werden ihm damit aber auch alle Ernährungsfehler „vorge-setzt“, die es bei Ihnen, anderen Erwachsenen oder in den Medien sieht.



### Was soll Ihr Kind essen, wie und wie viel?

Grundsätzlich kann Ihr Kind das Gleiche essen wie Sie, wenn Sie sich selbst gesund ernähren. Die Unterschiede bestehen vor allem darin, dass das Kind im Verhältnis zur Körpergröße mehr Energiezufuhr durch Nahrungsmittel braucht und für den Aufbau seines Körpers mehr Vitamine und Mineralstoffe benötigt.

Eine besondere Kinderkost ist nicht erforderlich; allerdings vertragen Kinder u. U. auch keine echte Vollwerternährung, weil sie nur unzureichend gekaut und verdaut wird.

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund empfiehlt als Ernährungsprogramm für die ganze Familie eine **optimierte Mischkost**. Verbotene Lebensmittel gibt es in dieser Ernährungsempfehlung nicht. Über den Gesundheitswert entscheiden allein die Mengenverhältnisse:

- **Reichlich** verzehrt werden sollen **pflanzliche Lebensmittel** wie Salat, Gemüse, Obst, Getreideprodukte und Hülsenfrüchte. Sie enthalten reichlich Kohlenhydrate, die wichtige Energieträger sind, aber auch pflanzliches Eiweiß, das Ihr Kind für den Zellaufbau benötigt. Zudem verbergen sich in diesen Lebensmitteln viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre

Pflanzenstoffe, die Ihr Kind für die verschiedenen Stoffwechselprozesse und zur Stabilisierung des Immunsystems braucht. Nur in diesen pflanzlichen Lebensmitteln sind Ballaststoffe enthalten, die die Verdauung regulieren und dafür sorgen, dass Stoffwechselschlacken schnell aus dem Körper herausbefördert werden.

- **Mäßig** zugreifen soll man bei **tierischen Lebensmitteln** wie Fleisch und Wurst, Eiern, Fisch, Milch und Milchprodukten wie Käse oder Joghurt. Letztere, Milch und Milchprodukte, gehören täglich auf den Speiseplan von Kindern, da sie als wichtige Eiweiß- und Kalziumlieferanten für den Knochen- und Muskelaufbau erforderlich sind. Neben der Milch ist Fisch der wichtigste Jodlieferant – vor allem Seefisch sollte daher mindestens einmal wöchentlich angeboten werden.
- **Sehr sparsam** sollten **Speisefette** wie Butter, Margarine, Bratfette und pflanzliche Öle verwendet werden. Fette liefern ebenfalls Energie und zwar in konzentrierter Form. Tierische und pflanzliche Fette enthalten

### Tipps für eine ausgewogene Ernährung Ihres Kindes

Lebensmittel	reichlich	mäßig	sehr sparsam	geduldet
Getränke	●			
Brot	●			
Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide	●			
Gemüse	●			
Obst	●			
Milch, Milchprodukte		▲		
Fleisch, Wurst		▲		
Eier		▲		
Fisch		▲		
Margarine, Butter, Öl			■	
Süßigkeiten, Kuchen				◆
Zucker				◆

*Optimierte Mischkost – Ernährungsempfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung Dortmund*

wichtige Fettsäuren. Sie liefern reichlich Energie, die der kindliche Organismus zum Wachsen benötigt, und führen dem Körper die fettlöslichen Vitamine zu. Allzu viel Fett führt allerdings auch schon bei den Allerkleinsten rasch zu Übergewicht. Daher sollte mit sichtbaren Fetten wie auch mit den in Fleisch und Wurst sowie in vielen Süßigkeiten versteckten unsichtbaren Fetten bewusst sparsam umgegangen werden.

- **Geduldet sind Süßigkeiten und zuckerreiche Nahrungsmittel, wenn sie nicht mehr als 20 % der täglichen Kalorienmenge ausmachen.** Sie haben einen hohen Energiegehalt, sättigen aber nicht entsprechend. Die Kinder werden rasch wieder hungrig und essen dadurch mehr, als ihr Organismus benötigt. Werden Kindern sehr oft süße Sachen anstelle einer vollwertigen Mahlzeit angeboten, kommt es schon bei den ganz Kleinen zu Unruhe, Konzentrationsstörungen und Übergewicht. Zudem enthält das Naschwerk kaum oder gar keine Vitamine und Mineralstoffe.

Bei der Ernährung Ihres Kindes ist es wichtig, auf eine ausreichende und ausgewogene Versorgung mit **Vitaminen und Mineralstoffen** zu achten:

- *Vitamin D:*
  - Förderung der Knochenbildung; wird unter Lichteinwirkung in der Haut gebildet (deshalb sollten Kinder oft an die frische Luft)
  - enthalten in Fisch, Milch, Pilzen
- *Vitamin B<sub>2</sub>:*
  - Regulierung des Stoffwechsels, Wachstumsförderung
  - enthalten in Milch, Vollkornprodukten, Fleisch, Gemüse
- *Vitamin C:*
  - Anregung der Abwehrkräfte, Förderung der Knochenbildung und der Wundheilung
  - enthalten in Obst und Gemüse
- *Kalzium:*
  - Knochen- und Zahnbildung
  - enthalten in Milch, Vollkornprodukten, Spinat, Grünkohl
- *Jod:*
  - Bildung von Schilddrüsenhormonen
  - enthalten in Seefisch, Jodsalz, Milch

### ■ *Fluorid:*

- härtet den Zahnschmelz, hemmt die Säurebildung an den Zähnen und verhütet dadurch Karies
- enthalten in Seefisch, Getreideerzeugnissen, einigen Mineralwässern (Fluorid kann zusätzlich in Tablettenform verabreicht werden. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Kinderarzt.)

Wichtig ist, dass Sie Ihrem Kind reichlich frische, unverarbeitete Lebensmittel anbieten. Gemüse aus der Dose hat fast alle Vitamine durch den Konservierungsprozess verloren. Die als Kinderlebensmittel angepriesenen Joghurtzubereitungen und Milchschnitten enthalten zu viel Zucker, Fett und Konservierungsmittel. Also: Kochen Sie so oft wie möglich selbst und rühren Sie auch den Fruchtyoghurt oder die Quarkspeise für Ihr Kind selbst an.

Einen bestimmten Rhythmus der Mahlzeiten müssen Sie – zusammen mit Ihrem Kind – herausfinden. Wichtig ist jedoch die Regelmäßigkeit der Nahrungsaufnahme: zwei kleinere und drei größere Mahlzeiten pro Tag statt einem Hauptmenü und viel Fast Food zwischendurch. Nehmen Sie die Mahlzeiten möglichst gemeinsam mit Ihrem Kind in ruhiger Atmosphäre ein.

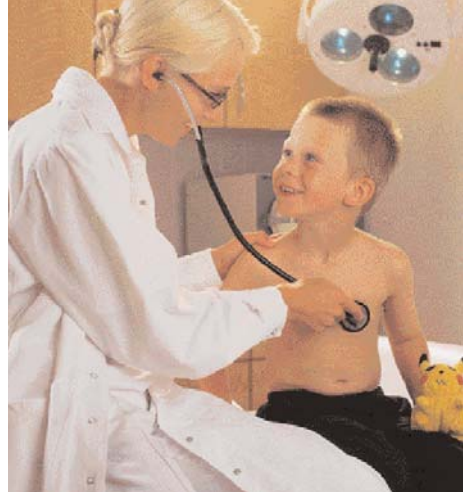


Kleine Kinder verfügen noch über ein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl. Zwingen Sie Ihr Kind also nicht zum Essen, auch wenn Sie meinen, es sei zu dünn. Denn dadurch kann der Grundstock für falsches Essverhalten mit den fatalen Folgen von Übergewicht gelegt werden. Im Internet können Sie unter **[www.mybmi.de](http://www.mybmi.de)** das Gewicht Ihres Kindes bewerten lassen. Wenn es längere Zeit unter- oder übergewichtig ist, sollten Sie mit dem Kinderarzt sprechen. Unsachgemäße Diäten führen auch im Kindesalter zu Mangelerscheinungen – und die Konsequenzen können dramatischer sein als bei Erwachsenen.

## Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen

Zur Vorsorge im Kleinkind- und Vorschulalter gehören vor allem die Vorsorgeuntersuchungen (U 7 bis U 9) und die Impfungen. Leider werden diese Untersuchungen von den Eltern erfahrungsgemäß seltener wahrgenommen als die im ersten Lebensjahr.

Auch diese Kontrollen sind wichtig. Sie werden in einer Zeit angeboten, in der Ihr Kind wichtige Entwicklungsschritte zurückgelegt haben sollte. Jede Untersuchung hat bestimmte Schwerpunkte, sodass gesundheitliche und Entwicklungsstörungen zu einem günstigen Zeitpunkt erkannt und mit größerer Aussicht auf Erfolg behandelt werden können.



Lassen Sie diese Untersuchungen möglichst immer vom gleichen Arzt (Hausarzt oder Kinderarzt) vornehmen. Er lernt über die sechs Jahre, die Ihr Kind zu den Vorsorgeuntersuchungen gehen sollte, sowohl den kleinen Patienten als auch sein familiäres Umfeld kennen. Das erleichtert ihm die Beurteilung von Auffälligkeiten und Befunden.

Und auch für Ihr Kind wird es angenehmer sein, zu dem schon bekannten Doktor zu gehen, als sich in der ohnehin belastenden Situation, die ein Arztbesuch selbst für einen Erwachsenen bedeutet, auf einen Unbekannten einzustellen.

Die **U 7**, die wir kurz vor Vollendung des 2. Lebensjahres Ihres Kindes anbieten, ist mit der Überprüfung des Impfpasses verbunden. Fehlende Impfungen können ggf. nachgeholt werden. Planmäßig sind die 2. Impfungen gegen Masern, Mumps, Röteln und gegen Windpocken fällig (s. S. 15).

Der Arzt wird durch Untersuchungen und Gespräche mit Ihnen und dem Kind die geistige und motorische Entwicklung, die Funktion der Sinnesorgane, die Zahn- und Sprachentwicklung beurteilen. Auch Verhaltensauffälligkeiten sollten hier festgestellt und – falls erforderlich – therapeutische Schritte eingeleitet werden.

Bei der **U 7a** kurz vor Vollendung des 3. Lebensjahres sollen Sehstörungen (Schwachsichtigkeit), Verhaltensauffälligkeiten und Sprachentwicklungsstörungen erkannt werden, um sie rechtzeitig behandeln zu können.

Bei der **U 8** kurz vor Vollendung des 4. Lebensjahres werden neben der allgemeinen körperlichen Verfassung insbesondere Feinbewegungen und Gleichgewicht, Sinnesorgane und Sprachentwicklung auf mögliche Störungen getestet.

Auch die Art und Weise, wie Ihr Kind mit Gleichaltrigen und Erwachsenen umgehen kann (beim Spielen, Lernen, in Konfliktsituationen usw.) wird der Arzt erfragen und Sie bei diesbezüglichen Sorgen beraten oder – falls es ihm ratsam scheint – zu einem Spezialisten überweisen. Schließlich spielt bei dieser Untersuchung die Beurteilung der Sauberkeitsentwicklung eine Rolle.

Wenn Sie mit Ihrem Kind die **U 9** wahrnehmen, hat es bereits das 5. Lebensjahr vollendet und soll nun bald zur Schule gehen. Der Arzt wird daher die **Schulfähigkeit** testen und Ihnen gegebenenfalls Ratschläge geben, wie Sie die körperliche und geistige Entwicklung bis zu dem großen Tag der Schulführung gezielt fördern können.

Dazu wird es nötig sein, dass er insbesondere Haltungsschäden, Hör- und Sehfehler ausschließt sowie Sozial- und Sprachverhalten überprüft. Besprechen Sie auch gemeinsam Verhaltensauffälligkeiten, die bei den neuartigen Anforderungen, denen Ihr Kind bald gegenüberstehen wird, problematisch werden könnten.

Der Impfstatus wird überprüft und eine erste Auffrischimpfung gegen Tetanus, Diphtherie und Keuchhusten ist fällig.

Darüber hinaus sollten Sie auf Folgendes achten:

- **Kontrollieren Sie vierteljährlich die Haltung Ihres Kindes.** Dazu sehen Sie sich seine Wirbelsäule von hinten und von der Seite an. Zeigen sich seitliche Verbiegungen? Gibt es im Brustbereich Ansätze zu einem Rundrücken oder im Lendenbereich zum Hohlkreuz? Klagt Ihr Kind über dauerhafte Schmerzen im Rücken? – Sprechen Sie in diesen Fällen mit dem Kinderarzt.
- Ab dem Laufalter braucht Ihr Kind **gesundes Schuhwerk**. Leider sind gute Kinderschuhe sehr teuer. Eine gute fachliche Beratung über Kinderschuhe und eventuelle Besonderheiten für Ihr Kind lohnt sich aber auf jeden Fall. Fuß- und Haltungsschäden kann gerade in diesem Alter mit geeignetem Schuhwerk vorgebeugt werden.

Insgesamt ist der Körper eines Kindes noch weniger widerstandsfähig als der eines Erwachsenen. Gegen die schlimmsten Krankheiten können ärztliche Vorsorge und Impfungen schützen. Gegen kleine Wehwehchen wie Erkältungen, Verdauungsstörungen usw. ist das eine oder andere Kraut gewachsen. So sollten Sie im Herbst und Winter besonders auf vitaminreiche Kost achten. Fragen Sie Ihren Apotheker, wie Sie sich eine kindgerechte Hausapotheke, möglichst mit natürlichen Heilmitteln, zusammenstellen können.

Falls Ihr Kind krank wird, braucht es Pflege und Zuwendung. Sind Sie alleinerziehend oder beide Eltern berufstätig, erhalten Sie für die Pflege eines Kindes unter 12 Jahren für bis zu 10 Tagen/Jahr Krankengeld (Alleinerziehende **20 Tage**).

**Schon viele kleine Kinder leiden heute unter Stress** – gesundheitliche Probleme und insbesondere Konzentrations-, Hyperaktivitäts- und Aufmerksamkeitsstörungen sind die Folgen. Neben einem **geordneten Tagesablauf mit regelmäßigen Essens- und Schlafenzeiten** schützt davor ein **altersgerechter Fernsehkonsum**.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) empfiehlt, dass Kinder unter drei Jahren gar nicht fernsehen. Sie können noch nicht zwischen Fan-

tasie und Realität unterscheiden und dadurch keine Distanz zu dem Gesehenen aufbauen. Sie befinden sich mittendrin im Geschehen, das sie emotional überfordert. Vorschulkinder sollten nicht mehr als eine halbe Stunde vor TV oder PC verbringen. Morgens, während der Mahlzeiten und vor dem Schlafengehen bleibt der Fernsehapparat ausgeschaltet. Am besten wird eine Sendung ausgewählt, die gemeinsam mit dem Kind angeschaut und ggf. besprochen wird.

### Vorsorge- und Impftermine vom 2.–6. Lebensjahr

Alter	Vorsorge	Impfung
<b>1–2 Jahre</b>	21.–24. Monat: U 7  ab jetzt: regelmäßige Zahnpflege	12.–14. Monat: – Diphtherie-Tetanus-Pertussis (4. Impfung) – Hib/Meningitis (3. Impfung) – Hepatitis B (3. Impfung) – Kinderlähmung (3. Impfung) – Pneumokokken (4. Impfung) auch: Kombinationsimpfung – Masern-Mumps-Röteln (1. Impfg.) – Windpocken (1. Impfg. m. MMR als MMRV o. mind. 4 Wo. später) ab 13. Lebensmonat: – Meningokokken 16.–23. Monat: – Masern-Mumps-Röteln (2. Impfg.) – Windpocken (2. Impfg. m. MMR als MMRV o. mind. 4 Wo. später)
<b>2–3 Jahre</b>	34.–36. Monat: U 7a 2,5–3 Jahre: zahnärztl. Untersuchung	
<b>3–4 Jahre</b>	46.–48. Monat: U 8	
<b>4–5 Jahre</b>	4–6 Jahre: zahnärztl. Untersuchung	
<b>5–6 Jahre</b>	60.–64. Monat: U 9 zahnärztl. Untersuchung	– Tetanus-Diphtherie-Keuchhusten (TdaP) (Auffrischimpfung) – ggf. Nachholimpfungen

## Gesunderhaltung und Pflege der Zähne

Hat Ihr Kind das erste Lebensjahr vollendet, werden einige perlmuttfarbene Zähnchen schon zum Vorschein gekommen sein. Der erste **Zahndurchbruch** erfolgte etwa im 6. Lebensmonat und seither erscheinen nacheinander alle 20 Milchzähne. Etwa zum Ende des 2. Lebensjahres ist das Milchgebiss komplett.

Scheinbar herrscht nun Ruhe im Mund – doch im Verborgenen reifen bereits die zweiten Zähne heran. Im 5. und 6. Lebensjahr erscheint im Kiefer hinter dem zweiten Backenzahn der erste bleibende Zahn, der **6-Jahres-Molar**. Er wird häufig für einen Milchzahn gehalten und wenig beachtet. Dieser frühe bleibende Zahn ist jedoch besonders gefährdet, da bei Kindern in diesem Alter die Reifung des Zahnschmelzes noch nicht abgeschlossen ist.

Aufmerksamkeit und Pflege braucht jedoch nicht nur dieser 6-Jahres-Molar, sondern das ganze Milchgebiss. Denn **Milchzähne sind Platzhalter** für ihre Nachfolger. Verliert sie ein Kind vorzeitig, brechen die zweiten Zähne nicht nur früher, sondern auch unkontrolliert durch. Zahnfehlstellungen sind die Folge, die später in langwierigen Behandlungen korrigiert werden müssen.

Um falschen Zahnstellungen vorzubeugen, sollten Sie zudem dafür sorgen, dass Ihr Kind spätestens nach dem 4. Lebensjahr das **Nuckeln an Daumen oder Schnuller** aufgibt.

### **Regelmäßige, gründliche Zahnpflege**

- Nach jedem Essen, insbesondere vor dem Schlafengehen und nach dem Genuss süßer, klebriger Speisen, sollten Sie Ihrem Kind mit einer weichen Kinderzahnbürste die Zähne reinigen.
- Bringen Sie ihm dann allmählich das selbstständige Putzen und die richtige Putztechnik bei. Benutzen Sie eine spezielle fluoridhaltige Kinderzahnpasta. Bis zum sechsten Lebensjahr müssen Sie „nachputzen“. Denn erst dann ist bei den Kindern die Feinmotorik ausreichend ausgebildet, um jeden Zahn erreichen und den Zahnbelag vollständig entfernen zu können.

- In Apotheken und Drogerien gibt es Farbstofftableten, deren rote Nahrungsmittelfarbe alle bakteriellen Zahnbeläge markiert. Kinder können so ohne Stress zum gründlichen Zähneputzen angehalten werden.

### **Zuckerarme, mineralstoffreiche Ernährung**

- Unterlassen Sie es im Interesse Ihres Kindes, es stundenlang Säfte, Softdrinks oder süßen Tee aus Trinkflaschen saugen zu lassen. Dies ist Gift für die noch nicht vollständig mineralisierten Zähne.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nach zuckerhaltigen Mahlzeiten oder Naschereien die Zähne putzt. Bieten Sie ihm statt der mit Marmelade oder Nougatcreme bestrichenen Brötchen herzhaft belegte Brote und Obst an. Lassen Sie sich nicht hinters Licht führen: Die als „gesund“ angepriesenen Milchschnitten sind in Wirklichkeit heimtückische Zahnkiller.
- Müssen Kinder an Feiertagen unbedingt mit Naschereien zugeschüttet werden? Kleine kreative Spielsachen, Bücher und Malhefte oder ein Familienausflug ins Schwimmbad oder in den Zoo werden Ihren Kindern viel länger Freude bereiten.

### **Zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen**

- Für Kinder zwischen dem 3. und 6. Lebensjahr bietet Ihre BKK drei zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen an: die erste im 3., die zweite und dritte bis zum vollendeten 6. Lebensjahr. Dabei werden die Kieferhöhle inspiziert, das Kariesrisiko bestimmt, eine Ernährungs- und Mundhygieneberatung vorgenommen und ggf. Maßnahmen zur Schmelzhärtung der Zähne und zur Keimzahlsenkung getroffen. Kinder mit einem erhöhten Kariesrisiko erhalten ab dem 30. Lebensmonat Fluoridlack als Kariesprophylaxe.
- Eine besondere Rolle bei der Schmelzhärtung spielt die Fluoridprophylaxe, da Fluor nachgewiesenermaßen während der Mineralisierung der Zähne deren Struktur kräftigt und so weniger anfällig gegen Karies macht. Zuckerarme Ernährung und gründliche Zahnpflege werden dadurch allerdings nicht überflüssig.

## Sicherheit zu Hause

Je jünger das Kind ist, desto mehr übersteigt die Entdeckungsfreude seine Kenntnis möglicher Gefahren. Daher sollten Sie Ihre Wohnung „kindersicher“ machen. **Dazu veranstalten wir einen kleinen Rundgang und beginnen in der Küche:**

- Der heiße Herd und alles, was darauf steht, sollte für Ihr Kind unerreichbar sein.
- Griffe von Töpfen und Pfannen werden nach hinten gedreht.
- Ein Herdschutzgitter verhindert den Griff auf die heiße Kochplatte. Aber Vorsicht: Herde werden oft am ganzen Gehäuse bis zu 70 °C heiß! Wenn gekocht wird, sollte Ihr Kind dort niemals unbeaufsichtigt sein.
- Plastiktüten, spitze und scharfe Gegenstände, Reiben, Reinigungsmittel und Haushaltschemikalien, Feuerzeuge und Rauchartikel müssen für Ihr Kind unerreichbar sein.
- Der Mülleimer sollte nur von Ihnen geöffnet werden können. Es sollten keine Schubladen, Schränke oder Öffnungen vorhanden sein, in die Ihr Kind hineinkriechen könnte. Großgeräte wie Kühlschränke geschlossen halten.

Allgemein gilt, dass Elektrogeräte und -anlagen, auch Steckdosen, gesichert werden müssen:

- Für Steckdosen gibt es praktische Drehverschlüsse, die die Brauchbarkeit nicht beeinträchtigen und wirklich sicher sind.
- Elektrische Geräte trennen Sie am besten immer vom Stromnetz, wenn sie nicht in Betrieb sind. Ein beabsichtigtes oder versehentliches Einschalten durch Ihr Kind wird so behindert.



### **Von der Küche geht es ins Bad:**

- Die Tür sollte nicht von innen verriegelt werden können, ohne dass man sie auch von außen wieder öffnen kann.
- Ein rutschfester Bodenbelag ist wichtig. Für Rutschfestigkeit muss auch in Badewanne und Dusche gesorgt sein.
- Badesalze u.Ä. sollte das Kind nicht erreichen können.
- Föhn, Rasierapparat und elektrische Zahnbürste gehören ebenfalls nicht in Kinderhände.
- Die Hausapotheke muss sich natürlich in einer Höhe befinden, die sie für Kinder unzugänglich macht.

**Aus dem Bad gehen Sie in den Flur** – und stoßen sich an der spitzen Kante der Kommode. Ihrem Kind wird es höchstwahrscheinlich ähnlich gehen, deshalb entschärfen Sie alle Möbelvorsprünge und -ecken.

- Hervorstehende Beschläge sind nicht „kindgerecht“.
- Treppen innerhalb der Wohnung sollten Sie mit einem Treppengitter (Stäbe nicht weiter als 7,5 cm entfernt!) sichern.

**Vom Flur kommt man in den Wohnbereich:** Wohnzimmer, Arbeitszimmer und/oder Schlafzimmer.

- Frei stehende Regale sollten Sie entfernen, denn Ihr Kind könnte sie leicht umwerfen oder als Klettergerüst benutzen.
- Fenster sind für Kinder besonders interessant. Sichern Sie sie mit abschließbaren Fenstergriffen.
- Mit Alkohol, Zigaretten oder umherliegenden Minibatterien (Knopfzellen) haben sich Kinder schon häufig Vergiftungen zugefügt. Entfernen Sie diese Dinge aus ihrer Reichweite.
- Teppiche sollten mit einer Gleitschutzunterlage versehen und die Ränder mit Schienen befestigt oder verklebt werden. So kann ein Sturz verhindert werden.

Schön ist natürlich ein **Kinderzimmer**. Die Einrichtung sollte vor allem Ihrem Kind gefallen. Bewegungsfreiheit ist ihm sehr wichtig. Es sollte daher sparsam, aber strapazierfähig und fantasieanregend eingerichtet sein.

Alles, was über die vorhergehenden Räume gesagt wurde, gilt hier natürlich in besonderem Maße.

- Im Kinderzimmer steht auch das Kinderbett. Es ist sehr stabil und die Gitterstäbe stehen nicht weiter als 7,5 cm auseinander.
- Bevölkert wird das Kinderzimmer von – hoffentlich – altersgerechtem Spielzeug. Es ist aus Holz, Gummi oder Kunststoff. Die Farben blättern nicht ab und sind ungiftig.
- Kleine Einzelteile werden von Kindern bis zu drei Jahren noch gern in den Mund gesteckt – und verschluckt. Alles, was kleiner als ein Tischtennisball ist, sollte ihnen gerade in ihrem eigenen Reich nicht in die Finger kommen können. Deshalb müssen auch kleine Einzelteile am Spielzeug, z. B. Augen von Stofftieren, abrisstfest montiert sein.
- Spielzeugwaffen gar nicht erst zu kaufen ist auf jeden Fall überzeugender, als kleinen Kindern zu erklären, dass sie damit nicht auf Menschen und Tiere zielen dürfen, weil sie sie verletzen könnten.

**Bei schönem Wetter geht's raus in den Garten oder auf den Spielplatz.** Ist hier alles kindgerecht und unfallsicher?

- Gartenteiche, Regentonnen und Swimmingpools müssen abgesperrt oder abgedeckt sein.
- Gern erproben Kinder ihren Mut und klettern auf Bäume. Wenn Sie ihnen ein Klettergerüst o.Ä. anbieten, können Sie sie vielleicht von den Bäumen fern halten. Sorgen Sie aber vorsichtshalber doch dafür, dass morsche Äste von den Bäumen entfernt werden, ehe ein Unglück geschieht.
- Blätter und Früchte von Ziersträuchern, aber auch unreifes Obst und Gemüse (Bohnen, Kartoffeln, Birnen) sind unverträglich oder giftig. Hier helfen nur Aufmerksamkeit Ihrerseits und – immer wieder – eine altersgemäße Aufklärung über die Gefahren.
- Leider sind noch immer zu viele Spielplätze mit defekten, verrosteten und gefährlichen Spielgeräten und verschmutzten Sandkästen ausgestattet. Machen Sie sich im Interesse Ihrer Kinder – vielleicht sogar gemeinsam mit anderen betroffenen Eltern – die Mühe und fordern Sie beim zuständigen Gartenamt rasch Abhilfe.

## Vorschulkinder im Straßenverkehr

Kinder dieses Alters sind passive und aktive Teilnehmer am Straßenverkehr. Zunächst werden Sie sich mit ihnen zu Fuß, per Rad oder Auto auf die Straße begeben. In jedem Fall gilt es, verschiedene Dinge zu beachten, damit Ihr Kind vor Gefahren geschützt ist.



- Im Auto setzen Sie Ihre Kinder in altersgerechte Kindersitze und sichern sie durch Angurten. Ein Spieltisch und Spielsachen, die nicht ständig davonnrollen, geben dem Kind Beschäftigungsmöglichkeiten. Das ist besonders wichtig, wenn Sie mit ihm allein unterwegs sind. So werden Sie nicht andauernd vom Verkehrsgeschehen abgelenkt, weil Ihr Kind unruhig ist.
- Für Fahrräder gibt es altersgerechte Kindersitze und -anhänger, die Ihnen die gefahrlose Teilnahme am Verkehrsgeschehen garantieren und Ihren Kindern Schutz bieten. Lassen Sie sich im Fachhandel beraten!
- Wichtig ist in jedem Fall, besonders aber, wenn Sie mit Ihrem Kind zu Fuß unterwegs sind, dass Sie sich selbst vorschriftsmäßig im Verkehr verhalten: die Straße an der Ampel oder an einer sicheren Stelle überqueren, langsam die Fahrbahn passieren ... Solches Verhalten prägt sich bei den Kleinen ein und sie werden es nachahmen.
- Stellt ein Kind in diesem Alter, in dem es sich nur unter Ihrer Aufsicht bzw. der eines anderen Erwachsenen durch den Straßenverkehr bewegt, Fragen, dann beantworten Sie diese ruhig und verständlich. Machen Sie es auf Gefahren im Verkehr aufmerksam, ohne es in Angst zu versetzen.

Haben Sie diese Dinge bis zum 5. Lebensjahr Ihres Kindes beherzigt, werden Sie wenig Schwierigkeiten haben, wenn es nun langsam ein aktiver Straßenverkehrsteilnehmer wird.

- Tauschen Sie anfangs die Rollen und lassen Sie sich von ihm über die Straße führen. Werten Sie Fehler ruhig und ohne Vorwürfe aus, loben Sie aber auch richtiges Verhalten.
- Machen Sie Ihr Kind auf Verkehrsschilder aufmerksam und erklären Sie ihm deren Bedeutung und den Grund, warum sie gerade an dieser Stelle angebracht sind. So lernt es, bestimmte Gefahrenpunkte zu erkennen.
- Bei Verkehrsspielen mit Spielzeugautos, Roller oder Fahrrad können Kinder das richtige Verhalten gefahrlos trainieren.

Vermeiden Sie auf jeden Fall, dass Ihre kleinen Kinder unbeaufsichtigt auf verkehrsreichen Straßen spielen. Spielplätze, Sportanlagen, Parks und Höfe sind sicherer – wenn auch mitunter ein etwas weiterer Weg zurückgelegt werden muss. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind von Erwachsenen oder älteren, zuverlässigen Freunden oder Geschwistern begleitet und im Auge behalten wird.

Mit 6 Jahren, wenn Ihr Kind eingeschult wird, sollte es sich selbstständig und sicher im Straßenverkehr bewegen können. Haben Sie sich darum bemüht, dass es frühzeitig und seinem Alter angemessen zu Aufmerksamkeit und Selbstständigkeit erzogen wurde, wird das recht reibungslos funktionieren.

- Auf jeden Fall sollten Sie den Schulweg vorher intensiv trainieren. Schicken Sie es nicht auf den kürzesten, sondern auf den sichersten Weg.
- Einige ABC-Schützen müssen auch mit Bus oder Bahn zur Schule fahren. Dann sollte auch das Verhalten in den Verkehrsmitteln geübt werden.
- Beachten Sie, dass Ihr Kind besonders in der dunklen Jahreszeit helle Kleidung trägt, um von Autofahrern besser erkannt zu werden. Unbedingtes Muss sind Reflektoren an Schulranzen.

Wir hoffen, dass wir Ihnen und Ihrem Kind mit unseren Informationen helfen konnten. Auf jeden Fall: Gesundheit und alles Gute!

Ihre BKK

## Tipps zum Weiterlesen

Buchtitel	Autor/Verlag	Preis/Bestell-Nr.
Das Elternbuch. Die ersten 6 Jahre	U. Diekmeyer u. a. Beitz	15,90 EUR ISBN 3407228759
Impfungen	S. Illing/T. Ledig Urban & Fischer bei Elsevier	19,95 EUR ISBN 343721392X
Kinderkrankheiten	H. Kendel Gräfe & Unzer	9,90 EUR ISBN 3774267316
Die besten Hausmittel für Kinder	B. Wurzel/ B. Marklsdorfer Goldmann	6,95 EUR ISBN 3442169208
Erste Hilfe bei Kindern	G. Hofbauer Knaur	8,95 EUR ISBN 3426642298
Kinder können Zähne zeigen	E. Lachner Oesch Verlag, Jopp	12,90 EUR ISBN 3035050759
So macht Essen Spaß! Ein Ratgeber für die Ernährungserziehung von Kindern	V. Pudiel Beltz Taschenbücher	12,00 EUR ISBN 3407228465
Spaß am Spielen und Lernen	J. Friedl Ravensburger Buchverl.	19,95 EUR ISBN 3473378607

## Hilfe im Internet

<http://artemis.bzga.de/kup>

Online-Datenbank mit Angeboten zur **Prävention von Kinderunfällen** (Projekte und Broschüren mit Ratschlägen zur Vermeidung von Vergiftungen sowie Unfällen im Haushalt und Straßenverkehr)



**pronova BKK**  
WIR VERSICHERN GESUNDHEIT

pronova BKK  
Brunckstraße 47  
67063 Ludwigshafen

[service@pronovabkk.de](mailto:service@pronovabkk.de)  
[www.pronovabkk.de](http://www.pronovabkk.de)