

# Inhalt

## 1 Grundlagen der Gesundheitserziehung

1.1	Gesundheitsförderung heute . . . . .	1
1.1.1	„Gesund sein“ – was bedeutet das heute? . . . . .	2
1.1.2	Die Lebensweise beeinflusst die Gesundheit . . . . .	3
	<i>Exkurs: Kann ich meine Gesundheit beeinflussen oder ist sie mein „Schicksal“? . . . . .</i>	<i>4</i>
1.2	Zivilisationskrankheiten – die Kindheit stellt die Weichen . . . . .	5
1.3	Gesundheitsvorsorge vermeidet Krankheiten . . . . .	6
1.4	Impfungen – ein „Piks“ fürs Leben . . . . .	8
	<i>Exkurs: Salutogenese . . . . .</i>	<i>11</i>

## 2 Wachstum und Entwicklung

2.1	Zelle und Erbanlagen . . . . .	12
2.2	Pränatale Entwicklung – ein Kind wächst heran . . . . .	14
2.3	Störungen der pränatalen Entwicklung . . . . .	15
2.3.1	Schädigende Einflüsse in der Schwangerschaft . . . . .	16
2.3.2	Erkrankungen der Mutter . . . . .	16
2.3.3	Genetische Störungen – Erbkrankheiten . . . . .	17
2.4	Meilensteine der Entwicklung . . . . .	19
2.4.1	Organsysteme . . . . .	19
2.4.2	Wachstum und Gewicht . . . . .	22
2.4.3	Die Entwicklung nach der Geburt . . . . .	24
2.5	Schlüsselbereiche der Entwicklung . . . . .	26
2.5.1	Motorische Entwicklung . . . . .	26
2.5.2	Kognitive Entwicklung . . . . .	27
	<i>Exkurs: Was ist Intelligenz? . . . . .</i>	<i>28</i>
2.5.3	Sprachentwicklung . . . . .	29
2.5.4	Sozioemotionale Entwicklung . . . . .	31

## 3 Gesunde Lebensführung

3.1	Ernährung – auf die Inhaltsstoffe kommt es an . . . . .	32
3.1.1	Lebensmittel bestehen aus Nährstoffen . . . . .	32
3.1.2	Essen mit der Dreidimensionalen Lebensmittelpyramide . . . . .	33
3.1.3	Vollwertige Ernährung . . . . .	34
3.1.4	Ernährungserziehung . . . . .	37
3.1.5	Multikulturelle Ernährung . . . . .	38
3.1.6	Kinderlebensmittel – so gesund, wie die Werbung verspricht? . . . . .	40
3.1.7	Fast Food – eine zeitgemäße Ernährung? . . . . .	41
3.2	Hygiene . . . . .	43
3.2.1	Persönliche Hygiene und Körperpflege . . . . .	43
3.2.2	Persönliche Hygiene und Körperpflege des Säuglings . . . . .	45
3.2.3	Erziehung zu hygienischem Verhalten . . . . .	49
3.2.4	Hygiene in Gemeinschaftseinrichtungen . . . . .	50
3.3	Bekleidung . . . . .	50
	<i>Exkurs: Gütesiegel und Öko-Standards für Textilien . . . . .</i>	<i>51</i>
3.4	Tagesrhythmus – Schlaf . . . . .	52
3.4.1	Tagesrhythmus . . . . .	52
	<i>Exkurs: Die innere Uhr in unserem Körper . . . . .</i>	<i>52</i>
3.4.2	Schlaf . . . . .	53
	<i>Exkurs: Voraussetzungen für eine gute Nacht. . . . .</i>	<i>53</i>
3.4.3	Schlafstörungen . . . . .	54
3.5	Stress in der Kindheit . . . . .	55
	<i>Exkurs: Was passiert bei Stress im Körper? . . . . .</i>	<i>55</i>
	<i>Exkurs: Traumreise für Kinder . . . . .</i>	<i>57</i>
	<i>Exkurs: Mit Bewegung verknüpfte Fantasiebilder . . . . .</i>	<i>58</i>
3.6	Bewegung – Basis für Gesundheit und Wohlbefinden . . . . .	59
3.6.1	Die Bedeutung von Bewegung . . . . .	60
3.6.2	Wie viel Bewegung brauchen Kinder? . . . . .	60
3.6.3	Organleistungsschwächen . . . . .	63
3.6.4	Koordinationsschwächen . . . . .	63
3.6.5	Sinnesschwächen . . . . .	64

## 4 Das kranke Kind

4.1	Entstehung von Krankheiten	65
4.1.1	Krankheitsursachen	65
4.1.2	Krankheitsbereitschaft	65
4.2	Pflege und Versorgung des kranken Kindes	66
4.2.1	Körpertemperatur – Fieber	66
4.2.2	Atmung	68
4.2.3	Kreislauf (Puls und Blutdruck)	69
4.2.4	Ausscheidungen	70
4.2.5	Schmerzen	72
4.2.6	Die Ernährung des kranken Kindes	73
4.2.7	Das Kind im Krankenhaus	75
4.3	Die Hausapotheke	77

## 5 Infektions- und Kinderkrankheiten

5.1	Grundlagen	78
5.1.1	Infektion und Übertragungswege	78
5.1.2	Krankheitserreger	79
5.1.3	Körpereigene Abwehr	80
5.1.4	Infektionsschutzgesetz	81
5.2	Klassische Kinderkrankheiten	82
5.3	Erkrankungen der Atemwege	86
5.4	Andere erregerbedingte Erkrankungen	88
5.4.1	Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)	88
5.4.2	Borreliose	89
5.4.3	Hirnhautentzündung (Meningitis)	90
5.4.4	Erkrankungen der Nieren und Harnwege	90
5.4.5	Magen-Darm-Infektionen (Gastroenteritis)	91
5.4.6	Blinddarmentzündung (Appendicitis)	92
5.4.7	Mundfäule (Stomatitis aphthosa)	92
5.4.8	Candida-Mykosen (Soor)	93
5.4.9	Wundstarrkrampf (Tetanus)	93
5.4.10	Tollwut	93

5.5	AIDS geht alle etwas an	94
5.5.1	Übertragungswege	94
5.5.2	Krankheitsverlauf	95
5.5.3	Behandlung	96
5.5.4	Vorbeugung	96
5.5.5	AIDS bei Kindern und Jugendlichen	96

*Exkurs: HIV-Infektion und AIDS bei Kindern und Jugendlichen* . . . . . 97

5.6	Geschlechtskrankheiten	98
5.6.1	Tripper (Gonorrhoe)	98
5.6.2	Syphilis (Lues)	98
5.7	Parasitäre Erkrankungen	99
5.7.1	Die Kopflaus	99
5.7.2	Krätze (Scabies)	100
5.7.3	Wurmerkrankungen	100

## 6 Stoffwechselkrankheiten

6.1	Stoffwechsel, der Motor des Lebens	102
6.2	Übergewicht und Adipositas	103
	<i>Exkurs: Essstörungen sind Symptome einer Erkrankung</i>	105
6.3	Diabetes mellitus	106
6.4	Mukoviszidose	108

## 7 Allergische Erkrankungen

7.1	Grundlagen allergischer Reaktionen	109
7.2	Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten	110
7.3	Asthma (Bronchialasthma)	111
7.4	Heuschnupfen (Rhinitis)	112
7.5	Neurodermitis	112

## 8 Schäden am Halte- und Bewegungsapparat

- 8.1 Grundlagen Haltung und Bewegung . . . . . 115
- 8.2 Haltungsschäden der Wirbelsäule . . . . . 116  
*Exkurs: Richtige Haltung am Schreibtisch. . . . . 118*
- 8.3 Fußschwächen . . . . . 120
- 8.4 Hüftdysplasie . . . . . 121  
*Exkurs: Rückenprobleme sind oft muskuläre Probleme. . . . . 122*

## 9 Störungen der Sinnesorgane

- 9.1 Sehstörungen . . . . . 123  
*Exkurs: Entwicklung des Sehens. . . . . 124*
- 9.2 Hörstörungen . . . . . 125  
*Exkurs: Wie funktioniert das Gehör? . . . . . 126*
- 9.3 Störungen von Gleichgewicht und Körperwahrnehmung . . . . . 127

## 10 Herzerkrankungen

- 10.1 Grundlagen Herz und Kreislauf . . . . . 129
- 10.2 Herzfehler . . . . . 130

## 11 Zähne und Zahngesundheit

- 11.1 Gebiss- und Zahnentwicklung . . . . . 131
- 11.2 Zahnaufbau . . . . . 132
- 11.3 Karies . . . . . 133
- 11.4 Parodontose und Parodontitis . . . . . 134
- 11.5 Störungen der Gebiss- und Kieferentwicklung . 135
- 11.6 Erziehung zur Zahngesundheit . . . . . 136
- 11.7 Verantwortung der Erzieher und Elternarbeit . . 138  
*Exkurs: Spiele zur Zahnprophylaxe: . . . . . 138*

## 12 Menschen mit Behinderungen – anders und doch gleich

- 12.1 Was ist eine Behinderung? . . . . . 139  
*Exkurs: Wie wird ein Kind lernbehindert? . . . . . 140*
- 12.2 Behinderungsformen . . . . . 140
  - 12.2.1 Intelligenzminderung . . . . . 140
  - 12.2.2 Körperliche Behinderung . . . . . 142
  - 12.2.3 Sinnesbehinderung . . . . . 143
- 12.3 Familien von Kindern mit Behinderungen . . . . . 145
- 12.4 (Vor-)Schulische und berufliche Bildung . . . . . 146  
*Exkurs: Chance trotz Behinderung im Stadthaushotel Hamburg . . . . . 148*

## 13 Psychische Störungen

- 13.1 Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen . . . . . 149
- 13.2 Neurosen . . . . . 150
- 13.3 Psychosen . . . . . 150

## 14 Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten

- 14.1 ADHS-Syndrom . . . . . 151
- 14.2 Aggressives Verhalten . . . . . 153  
*Exkurs: Umgang mit aggressivem Verhalten . . . . . 153*

## 15 Abhängigkeit – Alltagsdrogen und Rauschmittel

- 15.1 Alkohol . . . . . 154
- 15.2 Nikotin . . . . . 155
- 15.3 Medikamente . . . . . 155
- 15.4 Illegale Drogen . . . . . 156
- 15.5 Tätigkeitssüchte . . . . . 157  
*Exkurs: Welche Anzeichen können auf einen regelmäßigen Drogenmissbrauch hinweisen? . . . . . 157*
- 15.6 Abhängigkeitsvorbeugung . . . . . 158

## 16 Unfälle im Kindesalter

16.1	Unfallverhütung	161
16.2	Unfallbegünstigende Faktoren	162
16.2.1	Lebensalter, Unfallort, Unfallzeit, Geschlecht	162
16.2.2	Entwicklungsbedingte Faktoren	163
16.3	Verhalten nach einem Unfall	164
16.4	Erste Hilfe	165
16.4.1	Kontrolle der Lebenszeichen	165
16.4.2	Die richtige Lagerung	165
16.4.3	Künstliche Beatmung und Wiederbelebung bei Herzstillstand	166
16.4.4	Schock	167
16.4.5	Äußere Verletzungen und Blutungen	168
16.4.6	Nasenbluten	169
16.4.7	Kopfverletzungen – Gehirnerschütterung	169
16.4.8	Knochenbrüche	170
16.4.9	Stumpfe Verletzungen	170
16.4.10	Ohnmacht	171
16.4.11	Innere Verletzungen	171
16.4.12	Fremdkörperverletzungen	171
16.4.13	Augenverätzung	172
16.5	Kinderunfälle – Vorbeugung und Erste Hilfe	173
16.5.1	Verkehrsunfälle	173
16.5.2	Sturzverletzungen	175
16.5.3	Ersticken und Erdrosseln	176
16.5.4	Verbrennungen und Verbrühungen	178
16.5.5	Hitzeschäden durch Sonneneinwirkung und hohe Temperaturen	181
16.5.6	Schäden durch Kälteeinwirkung	183
16.5.7	Ertrinken	184
16.5.8	Unfälle durch elektrischen Strom	185
16.5.9	Stiche und Bisse	185
16.5.10	Vergiftungen	187
16.5.11	Giftige Pflanzen und Beeren	190
16.6	Sicherheit zu Hause und im Kindergarten	197
16.6.1	Die Küche	197
16.6.2	Das Kinderzimmer	197
16.6.3	Sonstige Ausstattung	198
16.7	Gefahrentraining	199

## 17 Natur und Umwelt erleben

17.1	Ökologie	201
17.1.1	Stoffkreisläufe am Beispiel Wald	201
17.1.2	Der Mensch als Bestandteil des Ökosystems	202
17.2	Verantwortungsbewusstsein für Natur und Umwelt	203
17.2.1	Umwelterziehung in der Praxis	203
	<i>Exkurs: Müllvermeidung und Müllentsorgung</i>	<i>204</i>
	<i>Exkurs: Wo wird in unserer Einrichtung Strom gebraucht?</i>	<i>204</i>
17.2.2	Nachhaltigkeit	204
	<i>Exkurs: Kinder als Forscher</i>	<i>206</i>
17.3	Die Natur im Jahresverlauf	206
17.4	Projekte zum Erleben von Natur und Umwelt	207
	<i>Exkurs: Internetlinks</i>	<i>207</i>
17.4.1	Projekte: Heimische Tiere	208
	<i>Exkurs: Waldkindergarten</i>	<i>210</i>
	<i>Exkurs: Herstellung von Speisen mit Wildgemüse</i>	<i>210</i>
17.4.2	Projekte: Heimische Pflanzen	210
	<i>Exkurs: Kreatives Arbeiten mit Naturmaterialien</i>	<i>211</i>
17.4.3	Projekt: Wir legen einen Kinder-Garten an	212
17.4.4	Projekte: Kinder als Forscher	213
	<i>Exkurs: Erlebnispädagogik</i>	<i>213</i>
	<i>Exkurs: Indianer</i>	<i>214</i>
17.4.5	Projekt: Woher kommt mein Frühstücksei?	216
17.4.6	Projektthema: Das Waldorchester	217
17.4.7	Aktivitäten zum Thema Luft: Was ist Luft?	218
17.4.8	Projektthema: Wie bleiben unsere Zähne lange gesund?	219
17.4.9	Projektthema: Wahrnehmungs- förderung	220
	<i>Exkurs: Die 17 Ziele für Nachhaltige Entwicklung</i>	<i>221</i>
	Motoriktest: Die kleine Hexe	222
17.4.10	Projektthema: Bewegungsgeschichten	224

## Anhang

Literaturverzeichnis und verwendete Internetseiten . . . . .	225
Sachwortverzeichnis . . . . .	226
Bildquellenverzeichnis . . . . .	232