

A Die körperliche Entwicklung des Kindes

1 Ontogenese des Menschen	7	2.1 Entwicklung des Nervensystems	35
1.1 Pränatale Entwicklung	7	2.1.1 Aufbau und Funktion des Nervensystems	35
1.1.1 Befruchtung	8	2.1.2 Entwicklung des kindlichen Gehirns	38
1.1.2 Blastogenese	8	2.1.3 Einflussfaktoren auf die Hirnentwicklung	41
1.1.3 Embryogenese (Embryonalperiode)	10	2.1.4 Gedächtnis und Intelligenz	41
1.1.4 Fetogenese (Fetalperiode)	10	2.1.5 Lernen	43
1.2 Schädigungen in der Schwangerschaft durch Teratogene	11	2.1.6 Das Lernen lernen	45
1.2.1 Schädigungen durch Medikamente in der Schwangerschaft	12	2.2 Sinnesentwicklung	48
1.2.2 Alkohol und Schwangerschaft	13	2.2.1 Bedeutung der Sinne	48
1.2.3 Rauchen in der Schwangerschaft	14	2.2.2 Entwicklung der auditiven Wahrnehmung	48
1.2.4 Drogenkonsum und Schwangerschaft	14	2.2.3 Der Gleichgewichtssinn (Vestibularsinn)	51
1.2.5 Risikoreiche Infektionskrankheiten während Schwangerschaft und Geburt	15	2.2.4 Die Entwicklung der visuellen Wahrnehmung	53
1.3 Schwangerschaftsvorsorge und Lebensweise in der Schwangerschaft	16	2.2.5 Entwicklung der übrigen Sinne	58
1.4 Genetisch bedingte Erkrankungen und genetische Beratung	18	2.2.6 Möglichkeiten der Sinnesförderung	60
1.5 Geburt und perinatale Umstellung	23	2.3 Das kindliche Immunsystem	62
1.6 Postnatale Entwicklung	27	2.3.1 Die Arbeitsweise des Immunsystems	62
1.6.1 Körperwachstum und Körperproportionen	27	2.3.2 Organe des Immunsystems	64
1.6.2 Veränderungen in der Pubertät	32	2.3.3 Entwicklung des Immunsystems bei Kindern	65
2 Entwicklungsbesonderheiten einzelner Organsysteme	35	2.4 Die motorische Entwicklung	66

B Gesundheitserziehung

1 Gesundheit und Gesundheits-erziehung	72	2.1.5 Schlaf und Schlafhygiene	91
1.1 Der Gesundheitsbegriff	72	2.2 Lärmprävention	95
1.2 Gesundheitsförderung	73	2.3 Bewegungserziehung	98
1.3 Gesunde Lebensweise	74	2.3.1 Die Bedeutung der Bewegung für die kindliche Entwicklung	98
1.4 Gesundheit als Thema in der Kita	75	2.3.2 Folgen einer bewegungsarmen Kindheit	100
1.5 Früherkennungsuntersuchungen bei Kindern und Jugendlichen	75	2.3.3 Der Einfluss von Eltern und pädagogischen Fachkräften auf die Bewegungsgewohnheiten der Kinder	101
1.1 Einschulungsuntersuchung	77	2.3.4 Die Bewegungspyramide	102
2 Säulen der Gesundheitserziehung	78	2.3.5 Psychomotorik	104
1.2 Bedeutung und Möglichkeiten der Elternarbeit	78	2.3.6 Bewegungsförderung und Bewegungsangebote in Kindertagesstätten	105
2.1 Hygieneerziehung – Erlernen und Umsetzen von Hygienemaßnahmen	79	2.3.7 Beispielplanung eines Bewegungsangebots	108
2.1.1 Körperhygiene bei Kindern	80	2.4 Der Kneipp-Kindergarten	111
2.1.2 Zahnhygiene in verschiedenen Altersstufen	82	2.5 Sexualerziehung	113
2.1.3 Sauberkeitserziehung	87	2.5.1 Sexualaufklärung in Kindergarten und Grundschule	113
2.1.4 Bekleidung und UV-Schutz	88		

2.5.2	Was Jugendliche wissen (wollen)	115	2.6	Suchtprävention	125
2.5.3	Mögliche Angebote zur Sexualaufklärung bei Grundschulern und Teenagern	117	2.6.1	Sucht und Suchtentstehung	125
2.5.4	Verhütungsmethoden	118	2.6.2	Suchtarten bei Kindern und Jugendlichen	128
2.5.5	Geschlechtskrankheiten	121	2.6.3	Möglichkeiten der Suchtprävention in Kita und Schule	135
2.5.6	Schwangerschaftsabbruch in Deutschland	122			

C Gesunde Ernährung bei Kindern

1	Gesunde Ernährung – Was ist das?	139	3.6	Alternative Ernährungsformen bei Kindern und Jugendlichen	176
1.1	Bedeutung der Ernährung	140	3.6.1	Die vegetarische Ernährung	177
1.2	Grundbestandteile unserer Nahrung	141	3.6.2	Die vegane Ernährung	178
1.2.1	Makronährstoffe	142	3.6.3	Weitere alternative Ernährungsformen	178
1.2.2	Mikronährstoffe	147	4	Ernährungsbedingte Erkrankungen ..	179
1.2.3	Wasser	151	4.1	Die Haupternährungsfehler unserer Kinder und deren langfristige Folgen	179
1.2.4	Zusatzstoffe in unserer Nahrung	154	4.2	Zahnerkrankungen	181
1.3	Ernährungspyramide und Ernährungsregeln	157	4.2.1	Bedeutung der Zähne für die gesunde Entwicklung	181
2	Aufbau und Funktionen des Verdauungssystems	159	4.2.2	Karies	181
2.1	Unsere Verdauungsorgane und deren Funktionen	159	4.2.3	Parodontitis	183
2.2	Die Entwicklung des kindlichen Verdauungssystems	161	4.3	Übergewicht und Adipositas	184
3	Ernährung in verschiedenen Altersgruppen	162	4.4	Essstörungen	187
3.1	Energiebedarf bei Kindern und Jugendlichen	162	4.4.1	Magersucht (Anorexie)	188
3.2	Empfehlungen zur Nährstoffverteilung ..	164	4.4.2	Ess-Brech-Sucht (Bulimie)	188
3.3	Ernährung des Säuglings	166	4.4.3	Binge-Eating-Störung	189
3.4	Mahlzeiten in der Krippe	170	4.4.4	Orthorexie	189
3.5	Ernährung bei Kindergartenkindern und Schulkindern	172	4.4.5	Essstörungen bei Kindern	190
3.5.1	Die optimierte Mischkost (optiMIX®)	172	4.4.6	Prävention und Hilfe	191
3.5.2	Verschiedene Verpflegungssysteme	173	5	Möglichkeiten der Ernährungserziehung	192
3.5.3	Gestaltung des Speiseplans	174	5.1	Voraussetzungen zur optimalen Ernährungserziehung	192
3.5.4	Das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen	175	5.2	Hauptziele der Ernährungserziehung	193
			5.3	Elternarbeit	193
			5.4	Tischmanieren und Tischsprüche	194
			5.5	Aktivitäten und Bildungsangebote	196

D Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter

1	Krankheit	200	2.2	Krankheitserreger, Infektionsquellen und Übertragungswege	205
1.1	Krankheitsursachen	200	2.3	Krankheitsverlauf bei Infektionskrankheiten	208
1.2	Krankheitssymptome	201	2.4	Kinderkrankheiten	209
1.3	Kranke Kinder in Kita und Schule	202	2.5	Erkrankungen durch Parasiten	215
2	Infektionskrankheiten im Kindesalter	204	2.5.1	Zecken	215
2.1	Infektion und Infektionskrankheit	205	2.5.2	Läuse	218

2.5.3	Flöhe	219	4.4	Epilepsie	268
2.5.4	Krätzmilben	220	4.5	Rheuma	269
2.5.5	Wurmerkrankungen	220	4.6	Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen	270
2.6	Weitere Infektionskrankheiten im Kindes- und Jugendalter	225	4.7	Stoffwechselerkrankungen	272
2.6.1	Grippaler Infekt und Influenza	225	4.7.1	Mukoviszidose	272
2.6.2	Bronchitis und Pneumonie	226	4.7.2	Diabetes mellitus	273
2.6.3	Pfeiffersches Drüsenfieber	227	4.7.3	Zöliakie	277
2.6.4	Meningitis	228	4.8	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	280
2.6.5	Hepatitis	229	4.8.1	Angeborene Herzfehlbildungen	280
2.6.6	HIV und AIDS	230	4.8.2	Erworbene Herzfehler	282
2.7	Schutz vor Infektionskrankheiten	234	4.8.3	Bluthochdruck bei Kindern und Jugendlichen	283
2.7.1	Körpereigene Abwehrmechanismen	234	4.9	Psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen	283
2.7.2	Prävention durch Impfen	234	4.9.1	Aggressiv-dissoziale Störungen	284
2.7.3	Infektionsschutzgesetz	242	4.9.2	Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts- störung (ADHS)	285
2.7.4	Hygiene in Gemeinschaftseinrichtungen für Kinder und Jugendliche	243	4.9.3	Angststörungen	287
2.7.5	Personalhygiene	244	4.9.4	Tic-Störungen	289
3	Schädigungen am Stütz- und Bewegungsapparat	250	4.9.5	Depressive Störungen im Kindes- und Jugendalter	289
3.1	Anatomische und physiologische Grundlagen	250	5	Medikamentengabe in der sozialpädagogischen Einrichtung	291
3.2	Haltungsschäden bei Kindern und Jugendlichen	252	5.1	Kleine Arzneimittellehre	291
3.3	Fußfehlstellungen	255	5.1.1	Was sind Arzneimittel?	291
4	Chronische Erkrankungen im Kindesalter	258	5.1.2	Gesetzliche Grundlagen	292
4.1	Chronische Krankheiten und Zivilisationskrankheiten	259	5.1.3	Aufbewahrung und Lagerung von Arzneimitteln	293
4.2	Allergien	260	5.1.4	Nebenwirkungen und Unverträglichkeiten	293
4.2.1	Entstehung von Allergien	261	5.1.5	Besonderheiten der Arzneimittelwirkung bei Kindern	294
4.2.2	Heuschnupfen/allergischer Schnupfen	261	5.1.6	Antibiotika, Hustensaft & Co – Wirkungen wichtiger Arzneimittel- gruppen	295
4.2.3	Asthma bronchiale	262	5.1.7	Homöopathie bei Kindern	297
4.2.4	Nahrungsmittelallergien	264	5.2	Medikamentengabe durch pädagogische Fachkräfte	299
4.2.5	Neurodermitis	265			
4.2.6	Therapie von allergischen Erkrankungen	266			
4.3	Nahrungsmittelunverträglichkeiten	267			
E	Unfälle und erste Hilfe bei Kindernotfällen				
1	Unfallgefahren im Kindes- und Jugendalter	302	1.5.1	Verantwortlichkeiten	306
1.1	Unfallarten	302	1.5.2	Kindersichere Umgebung	306
1.2	Unfallursachen in verschiedenen Altersstufen	303	1.5.3	Pädagogische Maßnahmen	307
1.3	Unfallbegünstigende Besonderheiten der kindlichen Entwicklung	304	1.5.4	Gefahrentraining	308
1.4	Entwicklung des Gefahrenbewusstseins ..	305	1.5.5	Verkehrserziehung	309
1.5	Möglichkeiten der Unfallprävention und Sicherheitserziehung	306	2	Erste-Hilfe-Maßnahmen	310
			2.1	Gesetzliche Grundlagen	311
			2.2	Einschätzung des Gesundheitszustands und Absetzen des Notrufs	311

2.3	Verhalten nach dem Notfall	311	2.6.7	Weitere Fremdkörperverletzungen	322
2.4	Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Säuglingen, Kindern und Jugendlichen	314	2.6.8	Insektenstiche	323
2.5	Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit	316	2.6.9	Unterkühlung	324
2.6	Weitere Notfallsituationen erkennen und handeln	317	2.6.10	Verbrennungen und Verbrühungen	324
2.6.1	Schock	317	2.6.11	Hitzeschäden durch Sonneneinstrahlung	326
2.6.2	Asthma-Anfall	318	2.6.12	Kopfverletzungen	326
2.6.3	Epileptischer Anfall	319	2.6.13	Offene Wunden	327
2.6.4	Über- und Unterzuckerung bei Diabetes mellitus	319	2.6.14	Verletzungen an Knochen und Gelenken ...	329
2.6.5	Anaphylaktischer Schock	320	2.6.15	Innere Verletzungen im Bauchraum	330
2.6.6	Verschlucken und Aspirieren von Fremdkörpern	321	2.6.16	Beinahe-Ertrinken	331
			2.6.17	Stromunfälle	331
			2.6.18	Vergiftungen	332
			2.7	Können Kinder schon Erste-Hilfe-Maßnahmen erlernen?	334

F Stress und Stressprävention bei Kindern, Jugendlichen und Erziehern

1	Stress und seine Auswirkungen auf die Gesundheit	337	3	Burn-out – was ist das?	348
1.1	Was ist Stress?	337	3.1	Auslöser und Auswirkungen von Burn-out	348
1.2	Stressreaktionen des Körpers	338	3.2	Burn-out im sozialpädagogischen Berufsfeld	350
1.3	Stress im Erzieherberuf	340	3.3	Burn-out vs. Depression	351
1.4	Stress bei Kindern und Jugendlichen	340	3.4	Therapiemöglichkeiten	351
1.5	Strategien zum Umgang mit Stress	341	4	Vorbeugen statt heilen	352
2	Bildungsangebote zur Stressprävention	344	4.1	Persönliche präventive Maßnahmen	352
2.1	Entspannung zur Stressprävention	344	4.2	Entspannte Teamarbeit	354
2.2	Rollenspiele zur Stressbewältigung	347	4.3	Gesundheitsfördernde Maßnahmen des Arbeitgebers	354
2.3	Stressabbau durch Bewegung und Sport ..	347			
	Elemente im Buch	357		Bildquellenverzeichnis	364
	Literatur- und Quellenverzeichnis	358		Sachwortverzeichnis	366