

## A Die körperliche Entwicklung des Kindes

<b>1 Ontogenese des Menschen</b> .....	7	<b>2.1 Entwicklung des Nervensystems</b> .....	35
<b>1.1 Pränatale Entwicklung</b> .....	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
<b>1.2 Schädigungen in der Schwangerschaft durch Teratogene</b> .....	11	2.1.6 Das Lernen lernen .....	45
1.2.1 Schädigungen durch Medikamente in der Schwangerschaft .....	12	<b>2.2 Sinnesentwicklung</b> .....	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
<b>1.3 Schwangerschaftsvorsorge und Lebensweise in der Schwangerschaft</b> .....	16	2.2.5 Entwicklung der übrigen Sinne .....	58
<b>1.4 Genetisch bedingte Erkrankungen und genetische Beratung</b> .....	18	2.2.6 Möglichkeiten der Sinnesförderung .....	60
<b>1.5 Geburt und perinatale Umstellung</b> .....	23	<b>2.3 Das kindliche Immunsystem</b> .....	62
<b>1.6 Postnatale Entwicklung</b> .....	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
<b>2 Entwicklungsbesonderheiten einzelner Organsysteme</b> .....	35	<b>2.4 Die motorische Entwicklung</b> .....	66

## B Gesundheitserziehung

<b>1 Gesundheit und Gesundheits-erziehung</b> .....	72	2.2.5 Schlaf und Schlafhygiene .....	91
<b>1.1 Der Gesundheitsbegriff</b> .....	72	<b>2.3 Lärmprävention</b> .....	95
<b>1.2 Gesundheitsförderung</b> .....	73	<b>2.4 Bewegungserziehung</b> .....	98
<b>1.3 Gesunde Lebensweise</b> .....	74	2.4.1 Die Bedeutung der Bewegung für die kindliche Entwicklung .....	98
<b>1.4 Gesundheit als Thema in der Kita</b> .....	75	2.4.2 Folgen einer bewegungsarmen Kindheit .....	100
<b>1.5 Früherkennungsuntersuchungen bei Kindern und Jugendlichen</b> .....	75	2.4.3 Der Einfluss von Eltern und pädagogischen Fachkräften auf die Bewegungsgewohnheiten der Kinder .....	101
<b>1.6 Einschulungsuntersuchung</b> .....	77	2.4.4 Die Bewegungspyramide .....	102
<b>2 Säulen der Gesundheitserziehung</b> .....	78	2.4.5 Psychomotorik .....	104
<b>2.1 Bedeutung und Möglichkeiten der Elternarbeit</b> .....	78	2.4.6 Bewegungsförderung und Bewegungsangebote in Kindertagesstätten .....	105
<b>2.2 Hygieneerziehung – Erlernen und Umsetzen von Hygienemaßnahmen</b> .....	79	2.4.7 Beispielplanung eines Bewegungsangebots .....	108
2.2.1 Körperhygiene bei Kindern .....	80	<b>2.5 Der Kneipp-Kindergarten</b> .....	111
2.2.2 Zahnhygiene in verschiedenen Altersstufen .....	82	<b>2.6 Sexualerziehung</b> .....	113
2.2.3 Sauberkeitserziehung .....	87	2.6.1 Sexualaufklärung in Kindergarten und Grundschule .....	113
2.2.4 Bekleidung und UV-Schutz .....	88		

2.6.2	Was Jugendliche wissen (wollen) .....	115	<b>2.7</b>	<b>Suchtprävention</b> .....	125
2.6.3	Mögliche Angebote zur Sexualaufklärung bei Grundschulern und Teenagern .....	117	2.7.1	Sucht und Suchtentstehung .....	125
2.6.4	Verhütungsmethoden .....	118	2.7.2	Suchtarten bei Kindern und Jugendlichen .....	128
2.6.5	Geschlechtskrankheiten .....	121	2.7.3	Möglichkeiten der Suchtprävention in Kita und Schule .....	135
2.6.6	Schwangerschaftsabbruch in Deutschland .....	122			

## C Gesunde Ernährung bei Kindern

<b>1</b>	<b>Gesunde Ernährung – Was ist das?</b> .....	139	<b>3.6</b>	<b>Alternative Ernährungsformen bei Kindern und Jugendlichen</b> .....	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	<b>4</b>	<b>Ernährungsbedingte Erkrankungen</b> ..	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
<b>2</b>	<b>Aufbau und Funktionen des Verdauungssystems</b> .....	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	<b>4.3</b>	<b>Übergewicht und Adipositas</b> .....	184
<b>3</b>	<b>Ernährung in verschiedenen Altersgruppen</b> .....	162	<b>4.4</b>	<b>Essstörungen</b> .....	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	<b>5</b>	<b>Möglichkeiten der Ernährungserziehung</b> .....	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

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

2.5.3	Flöhe .....	219	4.5	<b>Rheuma</b> .....	269
2.5.4	Krätzmilben .....	220	4.6	<b>Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen</b> .....	270
2.5.5	Wurmerkrankungen .....	220	4.7	<b>Stoffwechselerkrankungen</b> .....	272
<b>2.6</b>	<b>Weitere Infektionskrankheiten im Kindes- und Jugendalter</b> .....	225	4.7.1	Mukoviszidose .....	272
2.6.1	Grippaler Infekt, Influenza und Corona .....	225	4.7.2	Diabetes mellitus .....	273
2.6.2	Bronchitis und Pneumonie .....	226	4.7.3	Zöliakie .....	277
2.6.3	Pfeiffersches Drüsenfieber .....	227	<b>4.8 Herz-Kreislauf-Erkrankungen</b> .....	280	
2.6.4	Meningitis .....	228	4.8.1	Angeborene Herzfehlbildungen .....	280
2.6.5	Hepatitis .....	229	4.8.2	Erworbene Herzfehler .....	282
2.6.6	HIV und AIDS .....	230	4.8.3	Bluthochdruck bei Kindern und Jugendlichen .....	283
<b>2.7</b>	<b>Schutz vor Infektionskrankheiten</b> .....	234	<b>4.9 Psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen</b> .....	283	
2.7.1	Körpereigene Abwehrmechanismen .....	234	4.9.1	Aggressiv-dissoziale Störungen .....	284
2.7.2	Prävention durch Impfen .....	234	4.9.2	Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) .....	285
2.7.3	Infektionsschutzgesetz .....	242	4.9.3	Angststörungen .....	287
2.7.4	Hygiene in Gemeinschaftseinrichtungen für Kinder und Jugendliche .....	243	4.9.4	Tic-Störungen .....	289
2.7.5	Personalhygiene .....	244	4.9.5	Depressive Störungen im Kindes- und Jugendalter .....	289
<b>3</b>	<b>Schädigungen am Stütz- und Bewegungsapparat</b> .....	250	<b>5</b>	<b>Medikamentengabe in der sozialpädagogischen Einrichtung</b> .....	291
3.1	Anatomische und physiologische Grundlagen .....	250	5.1	<b>Kleine Arzneimittellehre</b> .....	291
3.2	Haltungsschäden bei Kindern und Jugendlichen .....	252	5.1.1	Was sind Arzneimittel? .....	291
3.3	Fußfehlstellungen .....	255	5.1.2	Gesetzliche Grundlagen .....	292
<b>4</b>	<b>Chronische Erkrankungen im Kindesalter</b> .....	258	5.1.3	Aufbewahrung und Lagerung von Arzneimitteln .....	293
4.1	Chronische Krankheiten und Zivilisationskrankheiten .....	259	5.1.4	Nebenwirkungen und Unverträglichkeiten .....	293
4.2	<b>Allergien</b> .....	260	5.1.5	Besonderheiten der Arzneimittelwirkung bei Kindern .....	294
4.2.1	Entstehung von Allergien .....	261	5.1.6	Antibiotika, Hustensaft & Co – Wirkungen wichtiger Arzneimittelgruppen .....	295
4.2.2	Heuschnupfen/allergischer Schnupfen .....	261	5.1.7	Homöopathie bei Kindern .....	297
4.2.3	Asthma bronchiale .....	262	<b>5.2</b>	<b>Medikamentengabe durch pädagogische Fachkräfte</b> .....	299
4.2.4	Nahrungsmittelallergien .....	264			
4.2.5	Neurodermitis .....	265			
4.2.6	Therapie von allergischen Erkrankungen .....	266			
4.3	<b>Nahrungsmittelunverträglichkeiten</b> .....	267			
4.4	<b>Epilepsie</b> .....	268			
<b>E</b>	<b>Unfälle und erste Hilfe bei Kindernotfällen</b>				
<b>1</b>	<b>Unfallgefahren im Kindes- und Jugendalter</b> .....	302	1.5.1	Verantwortlichkeiten .....	306
1.1	<b>Unfallarten</b> .....	302	1.5.2	Kindersichere Umgebung .....	306
1.2	<b>Unfallursachen in verschiedenen Altersstufen</b> .....	303	1.5.3	Pädagogische Maßnahmen .....	307
1.3	<b>Unfallbegünstigende Besonderheiten der kindlichen Entwicklung</b> .....	304	1.5.4	Gefahrentraining .....	308
1.4	<b>Entwicklung des Gefahrenbewusstseins</b> .....	305	1.5.5	Verkehrserziehung .....	309
1.5	<b>Möglichkeiten der Unfallprävention und Sicherheitserziehung</b> .....	306	<b>2</b>	<b>Erste-Hilfe-Maßnahmen</b> .....	310
			2.1	<b>Gesetzliche Grundlagen</b> .....	311
			2.2	<b>Einschätzung des Gesundheitszustands und Absetzen des Notrufs</b> .....	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	Asthmaanfall .....	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	<b>Stress und seine Auswirkungen auf die Gesundheit</b> .....	337	3	<b>Burn-out – was ist das?</b> .....	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	<b>Vorbeugen statt heilen</b> .....	352
2	<b>Bildungsangebote zur Stressprävention</b> .....	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			
	<b>Elemente im Buch</b> .....	357			
	<b>Literatur- und Quellenverzeichnis</b> .....	358			
	<b>Bildquellenverzeichnis</b> .....	364			
	<b>Sachwortverzeichnis</b> .....	366			