

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
16.4.2	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	185 185
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: Naturdefizit bei Kindern</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