

Gesundheit, Entwicklung und Alltag
mit Kindern von 0 bis 6 Jahren

Familienbande – gesund von Anfang an



Nachhaltig gesund.

Mobil
KRANKENKASSE

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die ersten Lebensjahre Ihres Kindes sind aufregend und voller neuer Erfahrungen – aber auch herausfordernd. Besonders beim ersten Kind stellen sich viele Fragen: Was braucht mein Kind? Mache ich alles richtig?

Von Freunden, Familie oder dem Internet erhält man oft gut gemeinte, aber noch häufiger widersprüchliche Ratschläge. Das kann schnell überfordern. Wir möchten Ihnen an dieser Stelle eine verlässliche Orientierung bieten und Sie auf dem Weg durch die ersten sechs Lebensjahre Ihres Kindes begleiten.

Was erwartet Sie?

- Praxisnahe Tipps: Unterstützung zu Themen wie Gesundheit, Entwicklung und Erziehung
- Verlässliche Informationen
- Begleitung von der Geburt bis zum Schulstart

Wir glauben daran, dass Eltern die besten Experten und Expertinnen für ihre Kinder sind, und unterstützen Sie, diesen Weg sicher und gelassen zu gehen.

Ihre Mobil Krankenkasse

Impressum

Redaktion: Mobil Krankenkasse

Druck: Merkur Druck, Norderstedt

Gestaltung und Umsetzung: engelmann + kryschak Werbeagentur GmbH

Alle Rechte vorbehalten.

Alle Informationen werden regelmäßig auf unseren Internetseiten aktualisiert. Bitte beachten Sie, dass alle in dieser Broschüre enthaltenen Angaben und Informationen von der Mobil Betriebskrankenkasse und Dritten mit größter Sorgfalt recherchiert und geprüft wurden. Es wird für die vermittelten Informationen keine Gewähr übernommen. Ein Anspruch auf Vollständigkeit wird nicht erhoben. Hinsichtlich des Leistungsumfangs sind ausschließlich das SGB V und die Satzung der Mobil Betriebskrankenkasse maßgeblich. Durch die in dieser Broschüre dargestellten Informationen und Angaben werden keine zusätzlichen oder abweichenden Leistungsverpflichtungen begründet.

Bildnachweis:
Freepik (alle)

November 2025

GRUNDLAGEN

4

Wachsen im Gleichgewicht – wenn Alltag und Gesundheit zusammenwirken

6

Entwicklung begleiten – hinschauen, verstehen, vertrauen

8

Zahngesundheit: ein strahlendes Lächeln fürs Leben

10

Ernährung in den ersten Lebensjahren

12

Bunt, lecker, kinderleicht

14

Träumen will gelernt sein

BEWEGUNG

16

In Bewegung: wachsen, spüren, entdecken

18

Balance, Kraft und Koordination: Übungen für zu Hause

19

Freiheit auf zwei Rädern

SPRACHE

20

Sprache entfaltet sich Schritt für Schritt

SINNE UND UMWELT

22

Mit allen Sinnen die Welt begreifen

RUHE UND ENTSPANNUNG

24

Zur Ruhe kommen – weil Erleben auch Pausen braucht

EMOTIONALE UND SOZIALE ENTWICKLUNG

26

Die Grundlagen emotionaler Entwicklung

28

Gefühle begleiten und Orientierung geben

30

Zwischen Bildschirm und Beziehung

GEMEINSAME MOMENTE

32

Marmeladenglasmomente – was wirklich bleibt

34

Mitmachen macht stark – wenn Alltag zur Familienzeit wird

GESUND UND SICHER ZU HAUSE

36

Vorbereitet sein, wenn's zählt

WICHTIGE ÜBERGÄNGE

38

Hallo, Kita – ein neues Abenteuer beginnt

40

Startklar für den nächsten großen Schritt: Schulkind sein

ANGEBOTE FÜR FAMILIEN

42

Was Kinder stark macht: Zuwendung, Zeit und die richtige Unterstützung

43

Das lohnt sich für Familien

Die jeweiligen Altersangaben sind allgemeine Richtwerte. Jedes Kind entwickelt sich individuell, und es ist wichtig, die Bedürfnisse des einzelnen Kindes zu berücksichtigen. Beobachten Sie Ihr Kind und seine Entwicklung und passen Sie Ihre Unterstützung entsprechend an.

Wachsen im Gleichgewicht – wenn Alltag und Gesundheit zusammenwirken

Warum ein liebevoller Alltag, gesunde Routinen und körperliches Wohlbefinden so wichtig sind.

Ein gesundes Aufwachsen bedeutet mehr als nur „nicht krank sein“. Es braucht Bewegung, Schlaf, Ernährung, Hygiene, Geborgenheit. Und: Menschen, die achtsam begleiten. Ein strukturierter, liebevoll gestalteter Tag gibt Kindern Halt und Orientierung und fördert ihre körperliche wie seelische Entwicklung.

Was kleine Körper stark macht

Schon im ersten Lebensjahr beginnt der Körper, sich rasend schnell zu entwickeln: Knochen wachsen, Organe reifen, Nervenbahnen vernetzen sich. Damit Kinder sich rundum gesund entwickeln, brauchen sie:

- Bewegung im Alltag
- eine ausgewogene Ernährung
- regelmäßige Hygiene
- Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper

Eltern müssen dafür keine Experten oder Expertinnen sein, aber aufmerksam. Wer wahrnimmt, wie sich das eigene Kind fühlt, bewegt und verhält, kann gezielt unterstützen – ganz ohne Druck.

Mehr als Gewohnheiten: unsere Familienkultur

Familienkultur zeigt sich in kleinen Alltagsmomenten. Ein gemeinsames Frühstück, ein Abendritual, feste Zeiten zum Anziehen oder Spielen – all das gibt dem Tag Struktur. Solche Abläufe helfen Kindern, sich zu orientieren: *Ich weiß, was kommt. Ich bin sicher. Ich bin willkommen.*

Zur Familienkultur gehören auch Themen wie Medienzeiten, gemeinsame Erlebnisse oder der Umgang mit Stress. Sie prägt, wie wir miteinander leben und welche Werte wir weitergeben – oft ganz ohne große Worte.

Wichtig ist nicht, alles perfekt zu planen, sondern einen verlässlichen Rahmen zu schaffen, in dem Familienleben wachsen kann.



Prävention: früh begleiten statt später beheben

Prävention bedeutet, nicht erst zu handeln, wenn ein Mangel besteht, sondern von Beginn an das zu fördern, was stärkt.

Dazu gehören Vorsorgeuntersuchungen ebenso wie emotionale Sicherheit, ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung. Aber auch: Wie wird in der Familie über Gefühle gesprochen? Gibt es Raum für Rückzug? Dürfen Fragen gestellt werden?

Prävention im Alltag heißt auch:

- Familienrituale pflegen
- beim Thema Ernährung und Hygiene Vorbild sein
- Stress früh erkennen
- Gefühle begleiten statt übergehen
- auch an sich selbst denken



Hygiene im Alltag – spielerisch und sinnvoll

Tägliche Routinen legen den Grundstein zu guter Hygiene: Zähne putzen, Hände waschen, frische Kleidung anziehen, Spielzeug sauber halten. Kinder lernen diese Dinge nicht auf Knopfdruck, sondern durch Wiederholung und durch Vorbilder.

Wer erklärt, warum etwas wichtig ist, statt nur zu fordern, macht Hygiene erlebbar – mit Wasser, Schaum und Spaß.

Saubere Hände, starke Kinder

Ein zentrales Thema ist das Händewaschen – nach dem Spielen, vor dem Essen oder nach dem Toilettengang. Wenn Eltern mit gutem Beispiel vorangehen und Händewaschen in den Tagesablauf einbauen, wird es schnell zur Selbstverständlichkeit. Ein Lied beim Einseifen oder eine kleine Sanduhr helfen, die nötige Zeit spielerisch herumbzubringen.

Alltägliche Situationen werden so zu Momenten, in denen Kinder lernen, Verantwortung übernehmen, sich selbst spüren und Gesundheit spielerisch begreifen.



Wichtig:

Hände gründlich einseifen – auch zwischen den Fingern – und etwa 20 Sekunden waschen.

Entwicklung begleiten – hinschauen, verstehen, vertrauen

Vorsorgeuntersuchungen geben in einer Zeit voller Veränderungen Orientierung.

Kinder entwickeln sich schnell, aber nicht gleich. Genau darin liegt ihre Einzigartigkeit. Umso wichtiger ist es, regelmäßig hinzuschauen: Wie wächst mein Kind? Was lernt es gerade? Wo braucht es Unterstützung oder einfach nur Geduld? Die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen helfen dabei, genau das zu erkennen.

Vorsorge, die mitwächst: die U-Untersuchungen

Vom ersten Lebenstag bis zum Schulstart begleitet eine Reihe von Gesundheitsuntersuchungen die kindliche Entwicklung: die sogenannten U-Untersuchungen (U1–U9). Sie bieten die Möglichkeit, Wachstum, Motorik, Sinneswahrnehmung, Sprache und soziale Entwicklung regelmäßig zu beobachten. Auch Themen wie Ernährung, Schlaf, emotionale Entwicklung oder die familiäre Belastungssituation finden hier Platz – genauso wie alle Fragen, Sorgen oder Unsicherheiten, die Eltern bewegen.

Wichtig: Fragen stellen ist ausdrücklich erwünscht und keine Schwäche.



Gut vorbereitet in die U-Untersuchung

- Notizen machen – was beschäftigt uns?
- Veränderungen aufschreiben – was fällt auf?
- Offen sprechen – auch über Sorgen, Stress und Unsicherheiten

Welche U-Untersuchungen gibt es?

Vom Tag der Geburt bis zum fünften Lebensjahr gibt es zehn Vorsorgeuntersuchungen (U1 bis U9), die Sie als Eltern mit Ihrem Kind wahrnehmen sollten. Zu Beginn der Pubertät folgt dann die J1.



Wichtige Schritte auf dem Weg zum Groß werden

Jedes Kind entwickelt sich in seinem eigenen Tempo. Dennoch gibt es typische Entwicklungsschritte – sogenannte Meilensteine –, die Hinweise geben können: Wo steht mein Kind gerade? Was kommt vielleicht als Nächstes? Wie kann ich mein Kind fördern?

Die wichtigsten Bereiche dabei sind:

- Motorik (z. B. sich drehen, krabbeln, laufen)
- Sprache (z. B. erste Wörter, Satzbildung)
- soziale Entwicklung (z. B. auf andere zugehen, Gefühle äußern)
- Feinmotorik und Spielverhalten

Meilensteine der Entwicklung

0–1 Jahr

In diesem Alter entwickeln Babys wichtige Fähigkeiten wie das Halten des Kopfes und das Greifen von Gegenständen.

Achten Sie darauf, dass Ihr Baby genügend Zeit auf dem Bauch verbringt, um die Nackenmuskulatur zu stärken.



1–2 Jahre

Kleinkinder beginnen zu krabbeln und zu laufen, was ihre motorischen Fähigkeiten stärkt.

Motivieren Sie Ihr Kind, sich zu bewegen, indem Sie es zu einfachen Spielen wie Fangen einladen.



2–3 Jahre

Kinder verbessern ihre Feinmotorik und beginnen, einfache Spiele zu spielen.

Fördern Sie Ihr Kind durch Aktivitäten wie Malen oder das Spielen mit Bauklötzen.



3–6 Jahre

Kinder entwickeln ihre Sprachfähigkeiten weiter und beginnen, sich in sozialen Situationen zurechtzufinden.

Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, mit anderen Kindern zu spielen und Freundschaften zu schließen.



Zahngesundheit: ein strahlendes Lächeln fürs Leben

Was Kinderzähne stark macht.

Ein gesunder Mundraum ist das Fundament für gesunde Zähne, gute Essgewohnheiten und ein selbstbewusstes Lächeln. Eltern können viel dazu beitragen, dass Zähneputzen von Anfang an selbstverständlich ist.

Von Anfang an das Zahnfleisch pflegen

Noch bevor der erste Zahn sichtbar wird, lohnt es sich, sanfte Mundpflege in den Alltag zu integrieren. Ab etwa drei Monaten können Eltern das Zahnfleisch ihres Babys zweimal täglich mit einem feuchten, sauberen Tuch oder einem weichen Fingerling reinigen. Das reduziert Bakterien und gewöhnt das Baby liebevoll an das Gefühl der Mundpflege.

Die ersten Zähne: Jetzt wird geputzt!

Zwischen dem sechsten und zehnten Lebensmonat zeigen sich meist die ersten Milchzähne. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, mit dem Zähneputzen zu beginnen – am besten mit einer extraweichen Babyzahnbürste und einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste.



Tipp:

Neutrale Zahnpasten ohne Fruchtgeschmack helfen, Verschlucken zu vermeiden. Zweimal täglich putzen – morgens und abends – ist von Anfang an wichtig.

Und: Kinder schauen sich viel ab. Wenn Eltern selbst mit Begeisterung zur Zahnbürste greifen, wird das Putzen ganz selbstverständlich.

Der erste Zahnarztbesuch

Ein früher und positiver Kontakt zur Zahnarztpraxis hilft, Ängste abzubauen. Ideal ist der erste Besuch nach dem Durchbruch des ersten Zahns, spätestens jedoch im zweiten Lebensjahr.



Zahnwechsel – neue Zähne, neue Pflege

Zwischen dem fünften und siebten Lebensjahr beginnt der Zahnwechsel. Jetzt sind gründliche Pflege, regelmäßige Kontrolle und kindgerechte Aufklärung besonders wichtig. Die neuen, bleibenden Zähne sind empfindlicher. Hier lohnt sich eine gemeinsame Putzroutine, am besten mit sanfter Anleitung.



Wichtig:

Bis etwa zum Schulalter sollten Eltern immer nachputzen, da Geschicklichkeit und Konzentration eines Kindes noch nicht ausreichen, alle Zahnflächen effektiv zu reinigen und selbst zu erreichen.

Putztechnik lernen und gemeinsam üben

Kinder möchten beim Zähneputzen gern selbst aktiv werden. Unterstützen Sie Ihr Kind spielerisch dabei, eigene Routinen zu entwickeln.

- Putzen Sie gemeinsam: Kinder lernen am besten durch Nachahmen.
- Eine Sanduhr oder ein Timer (mindestens zwei Minuten) machen die Putzzeit sichtbar und motivieren zum Durchhalten.
- Zeigen Sie Ihrem Kind die Technik: „Stell dir vor, du malst kleine Kreise mit deiner Zahnbürste – so werden alle Zähne richtig sauber!“
- Sagen Sie Ihrem Kind, dass es nicht zu fest drücken soll: „Die Borsten sollen nur leicht über die Zähne streichen wie beim Malen mit einem Pinsel.“
- Erklären Sie, warum zu viel Süßes oder Limo den Zähnen schadet: „Zucker macht die Zähne müde und schwach. Wasser und Gemüse sind viel besser für starke Zähne!“

Zahnvorsorgeuntersuchungen für Kinder bis 6 Jahre

FU1a	6. bis zum vollendeten 9. Lebensmonat
FU1b	10. bis zum vollendeten 20. Lebensmonat
FU1c	21. bis zum vollendeten 33. Lebensmonat
FU2	34. bis zum vollendeten 72. Lebensmonat

FU = zahnärztliche Früherkennungsuntersuchung

Merkhilfe für Kinder:

„KAI“ – Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen.

Die KAI-Technik

Kauflächen



Außenflächen



Innenflächen



Ernährung in den ersten Lebensjahren

Vielfalt zulassen, Druck rausnehmen, gemeinsam genießen.

Essen ist viel mehr als nur Nährstoffaufnahme: Es bedeutet Nähe, Genuss und Zeit mit der Familie. Vom Stillen über die ersten Löffel Gemüse bis hin zum selbst geschmierten Pausenbrot entwickeln Kinder nach und nach ein Gefühl dafür, was ihnen guttut.



Stillen oder Flasche? Entscheidend ist die Zuwendung

Die Reise beginnt oft mit der Frage: Stillen oder Fläschchen? Muttermilch gilt als ideale Nahrung für Säuglinge. Sie enthält alle wichtigen Nährstoffe, passt sich dem kindlichen Bedarf an und unterstützt das Immunsystem. Stillen kann eine intensive, nährenden Erfahrung sein – für Mutter und Kind.

Wenn Kinder nicht oder nicht ausschließlich gestillt werden, ist industriell hergestellte Flaschennahrung für Säuglinge eine sehr gute Alternative. Sie ist in ihrer Zusammensetzung streng kontrolliert und versorgen das Kind mit allen wichtigen Nährstoffen.

Und: Flaschennahrung kann ebenso bedürfnisorientiert gegeben werden – mit Nähe, Blick- und Hautkontakt.



Mit Freude essen lernen und dem eigenen Tempo vertrauen

Etwa ab dem fünften Lebensmonat zeigen viele Babys Interesse an fester Nahrung: Sie greifen nach dem Löffel, beobachten die Eltern beim Essen, kauen auf allem herum. Die Beikostzeit beginnt und mit ihr ein neues Kapitel des gemeinsamen Essens. Anfangs genügen ein paar Löffel mildes Gemüsepüree oder weich gekochte Kartoffeln. **Wichtig ist:** langsam, kindgerecht, ohne Druck. Parallel wird zunächst weiterhin gestillt bzw. das Fläschchen gegeben. Ob selbst gekocht oder aus dem Gläschen – entscheidend ist, auf unnötige Zusätze wie Salz oder Zucker zu verzichten und neue Lebensmittel immer wieder anzubieten. Kinder lernen durch Wiederholung und Neugier. Oft braucht es viele Versuche, bis ein neues

Gemüse angenommen wird, und das ist ganz normal.

Kein Druck beim Essen

Kinder essen unterschiedlich viel, unterschiedlich gern und in ihrem eigenen Tempo.

- ☑ Neugier wecken statt Zwang ausüben
- ☑ Mahlzeiten entspannt gestalten
- ☑ Vorleben, nicht belehren
- ☑ Ablehnung aushalten, denn sie ist Teil des Lernens

Frühstück für kleine Weltentdecker



Frühstück gehört ab dem Kleinkindalter fest zum Tagesablauf: Nach dem Aufstehen braucht der Körper – besonders der von Kindern – neue Energie, um konzentriert und aktiv in den Tag zu starten. Ein kindgerechter Start in den Tag gelingt z.B. mit Haferflocken oder Vollkornbrot, frischem Obst und/oder Gemüse, einem Milchprodukt wie Joghurt oder Quark sowie einem Glas Wasser oder ungesüßtem Tee. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Struktur, Geborgenheit und gemeinsame Zeit. Kinder, die mithelfen dürfen – beim Decken, Schneiden, Rühren –, essen oft motivierter mit.

Süßes? Ja, aber mit Augenmaß!

Für Kinder kann zu viel Zucker auf Dauer problematisch werden – etwa für die Zähne, das Gewicht oder die Entwicklung des Geschmackssinns. Im ersten Lebensjahr sollte zugesetzter Zucker gemieden werden. Danach ist ein kompletter Verzicht kaum umsetzbar, aber ein bewusster Umgang möglich. Süßes darf vorkommen, wenn es nicht zur Alltagsgewohnheit wird. Statt ständiger Verbote helfen klare Regeln, z.B. eine kleine Süßigkeit zu besonderen Anlässen. Je früher Kinder an nicht zu viel Süßes gewöhnt werden, desto leichter fällt der bewusste Umgang. Wer selbst maßvoll genießt, ist das beste Vorbild.



Zuckerfallen im Alltag

- ☒ Kinderjoghurts
- ☒ Quetschies
- ☒ Müsliriegel und Frühstückscerealien
- ☒ Ketchup, Aufstriche
- ☒ Kindertees und -getränke

Besser:

- ☒ Naturjoghurt mit frischem Obst
- ☒ Wasser oder ungesüßter Tee
- ☒ selbst gemachte Snacks wie Gemüsepuffer oder Hafer-Pancakes (Rezepte auf Seite 12)



Gemüse: der verschmähte Held am Tellerrand



Nicht jedes Kind liebt Brokkoli. Oder Spinat. Oder Fenchel. Aber das heißt nicht, dass es für immer so bleibt. Kinder brauchen oft viele Gelegenheiten, sich an neue Geschmäcke zu gewöhnen. **Wichtig ist,** entspannt zu bleiben und das Angebot abwechslungsreich zu gestalten: roh, gekocht, als Suppe, im Gemüsepuffer oder auf einem bunten Teller mit lustigen Gesichtern.

Trinken nicht vergessen! Was, wie viel und warum?

Ausreichend zu trinken ist für Kinder besonders wichtig, da ihr Körper einen höheren Wasseranteil hat und sie schneller Flüssigkeit verlieren können – z.B. beim Toben, an heißen Tagen oder bei Krankheit.

Die folgenden Richtwerte gelten für gesunde Kinder bei normaler Aktivität und gemäßigten Temperaturen:

Alter	Empfohlene Trinkmenge pro Tag
0–6 Monate (voll gestillt oder mit der Flasche ernährt, zusätzliche Getränke nur bei Hitze oder Krankheit)	700–1000 ml Muttermilch/ Säuglingsmilch
6–12 Monate	(mit Beikost) ca. 400 ml zusätzlich zur Milch
1–3 Jahre	ca. 820 ml Flüssigkeit
4–6 Jahre	ca. 900–1000 ml Flüssigkeit

Bei Hitze, Fieber oder viel Bewegung sollte entsprechend mehr getrunken werden.

Geeignete Getränke

Wasser und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sind ideal zum Durstlöschen. Verdünnte Säfte nur gelegentlich anbieten. Milch zählt als Lebensmittel – nicht als Getränk.

Trinktipps im Alltag

- ☒ Zu jeder Mahlzeit Getränke bereitstellen.
- ☒ Kinder trinken lieber aus bunten Bechern.
- ☒ Seien Sie Vorbild: Trinken Sie regelmäßig Wasser.
- ☒ Süße Getränke vermeiden – sie begünstigen Karies und Übergewicht.

Bunt, lecker, kinderleicht



Gerichte, die schmecken und zum echten Familienalltag passen.

Essen mit Kindern muss nicht perfekt sein. Es darf kleben, krümeln, manchmal auch schiefgehen und kann trotzdem rundum gelingen. Wenn Kinder mitbestimmen dürfen, wird Essen zum Erlebnis. Oft landet dann sogar Gemüse auf dem Teller.

Diese Seite bringt Gutes auf den Tisch – schnell, einfach, kindgerecht.

Bunte Gemüsepuffer

Zutaten (für ca. 6–8 kleine Puffer)

- 2 Möhren
- 1 kleine Zucchini
- 1 Kartoffel
- 1 Ei
- 2 EL Mehl
- Etwas Salz, Kräuter nach Wahl
- Öl zum Braten
- Dip, z. B. Apfelmark oder Joghurt

So geht's

- 1 Gemüse grob reiben, ausdrücken und mit Ei und Mehl verrühren.
- 2 Teig in 6–8 kleine Taler formen.
- 3 Teig in der Pfanne ausbacken.
- 4 Mit Dip servieren und genießen.

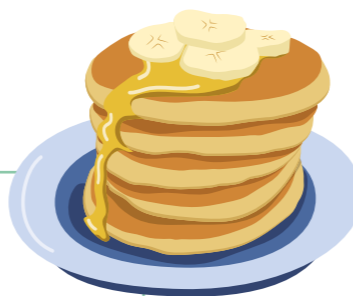
Bananen-Hafer-Pancakes

Zutaten (für ca. 6 kleine Pancakes)

- 1 reife Banane
- 1 Ei
- 3 EL Haferflocken
- Etwas Öl für die Pfanne
- Optional: Apfelmark, Joghurt oder Beeren

So geht's

- 1 Banane mit der Gabel zerdrücken, Ei und Haferflocken untermischen.
- 2 In kleinen Portionen in der Pfanne ausbacken.
- 3 Optional mit Apfelmark, Joghurt oder Beeren servieren.



Küchenhelfer für kleine Hände

- Kindgerechte Schneidmesser aus Kunststoff
- Kleine Schüsseln zum Abwiegen
- Messbecher mit Griff
- Rührlöffel oder Schneebesen in Kindergröße
- Ausstechformen für Brot, Käse oder Obst
- Kinderschürze und ggf. Kochmütze
- Schneidebrett mit kindgerechtem Motiv
- Rutschfeste Trittbank

Typische Lieblingszutaten von Kindern

- Nudeln in allen Formen
- Kartoffeln und Pommes
- Karotten, Gurken, Mais
- Bananen, Äpfel, Beeren
- Joghurt, Käsewürfel
- Brot, Reiswaffeln, Haferflocken
- Milder Dip (Joghurt, Frischkäse, Hummus)

Oft entscheidet die Zubereitung über die Akzeptanz – klein geschnitten, als Dip oder in Fingerfood-Form serviert, wird vieles probiert.

Kinderleichter Ketchup

Zutaten

- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 2 EL Tomatenmark
- 1–2 TL Honig oder Agavendicksaft
- 1 TL Apfelessig oder Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Optional: 1 Prise Paprikapulver oder etwas Zimt für einen besonderen Geschmack

So geht's

- 1 Tomaten, Tomatenmark, Honig/Agavendicksaft, Essig/Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einen kleinen Topf geben.
- 2 Bei mittlerer Hitze etwa 10–15 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
- 3 Die Masse mit einem Pürierstab pürieren (Vorsicht, heiß!) oder abkühlen lassen und mit einer Gabel zerdrücken.
- 4 Abschmecken und eventuell nachwürzen oder -süßen.
- 5 Den Ketchup in ein sauberes Schraubglas füllen. Im Kühlschrank hält er sich etwa eine Woche.

Bunte Wrap-Röllchen

Zutaten

- Weizentortillas oder Vollkornwraps
- Frischkäse oder Hummus (als Basis)
- Dünne Gurkenstreifen
- Karottenraspel
- Paprikastreifen (rot, gelb, orange)
- Salatblätter
- Optional: kleine Käse- oder Schinkenwürfel
- Außerdem: Zahnstocher



So geht's

- 1 Tortilla dünn mit Frischkäse oder Hummus bestreichen.
- 2 Salat darauflegen. Gemüse gleichmäßig auf der Tortilla verteilen.
- 3 Optional Käse- oder Schinkenwürfel darüberstreuen.
- 4 Tortilla fest aufrollen und in kleine mundgerechte Röllchen (ca. 3 cm dick) schneiden.
- 5 Röllchen auf einem Teller anrichten und mit einem kleinen Zahnstocher fixieren.



Mitmachen ausdrücklich erlaubt

Kinder lernen am besten, wenn sie mitmachen dürfen. Schon im Kleinkindalter können sie beim Kochen helfen – mit sauberen Händen, sicheren Aufgaben und viel Lob. Gemeinsames Backen, ein Teig zum Kneten, das Schnippeln von Obst – das sind kleine Erlebnisse, die lange wirken. Denn wenn Kinder erleben, wie Lebensmittel entstehen und verarbeitet werden, wachsen Appetit, Interesse und ein gesunder Zugang zum eigenen Körper.



Träumen will gelernt sein

Einschlafen, loslassen, zur Ruhe kommen: Schlafgewohnheiten, die guttun.

Ein erholsamer Schlaf ist wie eine Superkraft. Im Schlaf wird nicht nur Energie getankt, sondern es wird auch verarbeitet, gelernt, gewachsen. Aber: Er funktioniert nicht auf Knopfdruck. Kinder müssen erst lernen, zur Ruhe zu finden, und Sie können sie dabei liebevoll begleiten.

Schlaf beginnt am Tag – nicht erst am Abend

Ein stabiler Schlafrhythmus entwickelt sich über den ganzen Tag. Gerade bei Babys ist es hilfreich, auf altersgerechte Wachzeiten zu achten (z. B. max. eine Stunde bei Neugeborenen). Auch regelmäßige Tagschlafphasen (z. B. drei bis vier pro Tag bei Babys) helfen dem Körper, eine innere Uhr zu entwickeln. Ein klarer Tagesablauf wirkt oft besser als jede Einschlafhilfe.

Von Unruhe zu Entspannung: wenn Kinder abends schwer abschalten

Manche Kinder wirken abends wie aufgedreht: unruhig, weinerlich, schlecht ansprechbar. Oft liegt das daran, dass sie „drüber“ sind – also erschöpft, aber nicht entspannungsfähig. Hier ist der erste Schritt nicht der Schlaf, sondern das Runterkommen.

Was dabei helfen kann:

- das Kind in aufrechter Position tragen (z. B. über der Schulter)
- leises Summen, sanftes Wiegen, kein Blickkontakt
- sobald das Kind ruhiger wird, in die Waagerechte wechseln
- erst dann mit dem Einschlafritual beginnen

Fokus: erst Beruhigung, dann Einschlafen – nicht gleichzeitig.

Einschlafhilfe für Babys: Nähe statt Reize

Babys schlafen leichter ein, wenn sie sich sicher und gehalten fühlen.

So kann Einschlafbegleitung konkret aussehen:

- das Baby in Seitenlage in die Armbeuge nehmen
- sanftes, rhythmisches Klopfen auf Po oder Rücken
- leise summen, brummen oder murmeln
- kein direkter Blickkontakt, stattdessen ruhige Präsenz
- das Baby vorsichtig ablegen, wenn es wach, aber ruhig ist

Wenn alle müde sind: als Team durch die Abende

Eine regelmäßige Einschlafroutine hilft Kindern, sich zu orientieren und leichter in den Schlaf zu finden. Allerdings gehören nächtliches Aufwachen, frühes Aufstehen oder stundenlanges Wachliegen phasenweise zur Entwicklung dazu. Das ist kein Zeichen von Versagen!

Aber viele Eltern gehen dabei verständlicherweise auf dem sprichwörtlichen Zahnfleisch. Deshalb gilt: Wer selbst erschöpft ist, sollte – wenn möglich – nicht das schwierige Einschlafen begleiten. Tauschen Sie sich als Eltern aus oder beziehen Sie andere Bezugspersonen mit ein. Oft hilft es, wenn der ruhigere Part übernimmt – nicht der mit den eh schon angespannten Nerven.

Was größere Kinder brauchen

Um den dritten Geburtstag herum verändert sich der Rhythmus häufig: Der Mittagsschlaf wird kürzer oder fällt weg, viele Kinder schlafen nur noch nachts. Wichtig ist, Müdigkeit rechtzeitig zu erkennen, sonst kippt die Stimmung schnell. Zehn bis zwölf Stunden Nachtschlaf bleiben aber auch im Vorschulalter wichtig. Die Zubettgehzeit hängt nicht von der Uhr ab, sondern davon, wann das Kind morgens rausmuss. Wer um 7 Uhr aufsteht, sollte gegen 19 Uhr schlafen. Klingt früh – ist aber realistisch. Und wenn das Einschlafen trotzdem dauert? Frische Luft und körperliche Aktivität am Tag und wenig Trubel am Abend machen oft schon einen großen Unterschied.

Schnuller: Trostspender mit Ablaufdatum

Viele Babys und Kleinkinder lieben ihren Schnuller. Er beruhigt, hilft beim Einschlafen und gibt Sicherheit. Langfristig kann er jedoch die Sprach- und Kieferentwicklung beeinträchtigen.

Ein behutsamer Abschied fällt vielen Kindern leichter, wenn sie mitentscheiden dürfen. Ideal ist der Abschied etwa zwischen dem zweiten und dritten Lebensjahr.



5 kleine Rituale, die beim Einschlafen helfen

- 1 **Eine kurze Geschichte**
Ein bekanntes Lieblingsbuch oder ein paar erfundene Zeilen – Hauptsache, es wird ruhig und gemütlich vorgelesen oder erzählt.
- 2 **Routine**
Ein fester Ablauf wie Zähneputzen, Schlafanzug, Kuscheltier hilft Kindern, sich auf die Nacht einzustellen.
- 3 **„Gute Nacht, Welt!“**
Ein kurzer Blick aus dem Fenster, Sterne zählen oder dem Mond winken: Kleine Rituale geben Sicherheit.
- 4 **Leise Musik oder Summen**
Eine vertraute Melodie oder ein Summen – oft reicht schon die ruhige Anwesenheit der Eltern.
- 5 **„Was war heute schön?“**
Den Tag mit einem schönen Gedanken beenden, um zur Ruhe zu kommen.



In Bewegung: wachsen, spüren, entdecken

Warum Bewegung für Kinder weit mehr ist als Auspowern.

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Sie rollen, krabbeln, laufen, hüpfen – nicht weil sie „müssen“, sondern weil es Teil ihrer Entwicklung ist. Wer sich bewegt, spürt sich selbst, erlebt die Umwelt und lernt Zusammenhänge kennen. Bewegung fördert Körpergefühl, Gleichgewicht, Konzentration und Selbstbewusstsein – und sie schafft den Ausgleich, den kleine Menschen im Alltag dringend brauchen.

Meilensteine fürs ganze Leben

Schon die Aller kleinsten profitieren davon, sich frei zu bewegen: auf einer weichen Decke strampeln, sich drehen, nach Dingen greifen. Diese frühen Bewegungen sind weit mehr als Spiel – sie sind die Basis für die motorische Entwicklung. Im Kleinkindalter kommen neue Fähigkeiten hinzu: erste Schritte, Balancieren, Werfen, Springen. Diese sogenannten Grobmotorik-Meilensteine entwickeln sich bei jedem Kind individuell, aber sie folgen einem natürlichen Ablauf.

Was Kinder brauchen: Freiraum, Zeit und Anregung. Alltagserfahrungen wie ein Spaziergang über unebenes Gelände, das Spiel auf dem Klettergerüst oder das Balancieren auf einem Baumstamm unterstützen die körperliche Sicherheit und Koordination. Entscheidend ist, dass Kinder mit Freude entdecken dürfen, was ihr Körper alles kann.

Motorik-Meilensteine im Überblick

0–6 Monate

- Kopf in Bauchlage heben
- Strampeln mit Armen und Beinen
- Erste gezielte Greifversuche
- Drehen von Bauch auf Rücken

6–12 Monate

- Sicheres Sitzen ohne Hilfe
- Drehen in beide Richtungen
- Robben, Krabbeln
- Hochziehen zum Stehen
- Erste Schritte an der Hand

1–2 Jahre

- Freies Laufen
- Auf Dinge klettern
- Dinge aufheben, ohne umzufallen
- Werfen und Rollen eines Balls

2–3 Jahre

- Sicheres Laufen, Rennen, Rückwärtsgehen
- Treppen steigen mit Festhalten
- Auf einem Bein stehen (kurzzeitig)
- Hüpfen, erste Versuche zu balancieren

3–4 Jahre

- Mit beiden Beinen abspringen
- Auf einer Linie balancieren
- Trampolinspringen
- Dreirad oder Laufrad fahren

4–6 Jahre

- Sicher balancieren, z. B. auf einem Bordstein
- Seilspringen, Hüpfen auf einem Bein
- Fahrradfahren lernen
- Komplexere Bewegungsabläufe koordinieren (z. B. Fangen und Werfen gleichzeitig)



Gesundes Gewicht beginnt im Alltag

Ein aktiver Alltag ist der wirksamste Schutz vor Übergewicht – gerade in den ersten Lebensjahren. Kinder, die sich regelmäßig bewegen, entwickeln ein gutes Körpergefühl und erleben sich als stark, lebendig und belastbar. Dabei geht es nicht um Leistung oder Sportprogramme, sondern um Bewegung als selbstverständlichen Teil des Alltags. In Deutschland zeigen bereits viele Vorschulkinder ein erhöhtes Körpergewicht. Frühzeitige Prävention wirkt hier besonders effektiv. Eltern können mit kleinen Veränderungen viel bewirken:

- weniger Bildschirmzeit, mehr Bewegung
- regelmäßige Aktivität
- kleine Wege gemeinsam zu Fuß gehen, statt zu fahren

Draußen sein stärkt Körper und Sinne

Ob Stadt oder Land – draußen ist der beste Bewegungsraum. Unterschiedliche Untergründe, wechselndes Wetter, offene Flächen und neue Reize fördern Gleichgewicht, Fantasie und Neugier. Schon ein Spaziergang durch den Park, ein Spiel mit Stöcken oder ein Rennen ums Haus wirken wie ein kleines Bewegungsprogramm.

Und: Wenn Kinder draußen spielen und sich bewegen, können sie überschüssige Energie loswerden. Und das spüren auch die Eltern: weniger Stress, weniger Konflikte, mehr gemeinsame Ruhe.



Wichtig:

Das Thema Gewicht ist sensibel. Niemand muss perfekt sein. Entscheidend ist eine Haltung, die nicht bewertet, sondern unterstützt – mit Verständnis, Geduld und dem Blick fürs Machbare im Familienalltag.



Balance, Kraft und Koordination: Übungen für zu Hause

Gezielte Bewegungsimpulse mit Spaß und wenig Aufwand.

Kinder wollen sich bewegen – auch drinnen. Dafür braucht es keinen Sportkurs und kein großes Wohnzimmer: Schon mit Kissen, Klebeband oder einem Luftballon entstehen Bewegungsmöglichkeiten, die Koordination, Gleichgewicht und Körpergefühl fördern. Ganz nebenbei wird auch das Miteinander gestärkt – durch Lachen, Anfeuern, Mitmachen.

Für 1–2-jährige: die Welt mit dem Körper entdecken

- **Zehenspitzen-Spiel:** „Wie groß kannst du werden?“ – auf Zehenspitzen stehen, Arme hochstrecken, sich dann wieder klein machen.
- **Barfußpfad:** verschiedene Unterlagen (z. B. Handtuch, Matte, glatter Boden) erkunden – langsam, mit Mama oder Papa an der Hand.
- **Kletterhügel:** Sofakissen aufeinanderstapeln und gemeinsam drüberklettern – trainiert Kraft und Koordination.

Für 3–4-jährige: Bewegungsspiele mit Spaßfaktor

- **Balance-Linie:** einen Streifen Kreppband als „Balancierweg“ auf den Boden kleben. Wer schafft es ganz langsam drüber?
- **Luftballon-Jagd:** einen Luftballon in der Luft halten – nicht anfassen, nicht fallen lassen.
- **Stopp-Tanz:** Musik an – tanzen, Musik aus – still stehen. Wer wackelt, scheidet aus (oder macht einen Hampelmann).
- **Tiergang-Challenge:** Wie läuft ein Bär? Wie hüpfet ein Frosch? Sich gemeinsam durch die Wohnung bewegen.

Für 5–6-jährige: mehr Kontrolle, mehr Herausforderung

- **Hampelmann-Challenge:** Wer schafft zehn hintereinander, ohne aus dem Takt zu kommen oder bevor alle lachen müssen?
- **Zielwerfen:** Sockenbälle in Körbe oder Kisten werfen – unterschiedlich weit entfernt, mit geschlossenen Augen oder mit dem „falschen“ Arm.
- **Einhandfahren üben:** auf einem Spielroller (oder Lauf-rad) mit einer Hand lenken – anfangs mit Begleitung.
- **Balance-Station:** Wackelbrett, zusammengerollte Matte oder Holzbrett – mit Aufsicht gemeinsam ausprobieren.
- **Bewegungswürfel basteln:** Jede Seite zeigt eine Aufgabe (z. B. 5* hüpfen, eine Runde drehen, auf einem Bein stehen). Würfeln und loslegen.



Freiheit auf zwei Rädern



Wie Kinder Radfahren lernen und dabei wachsen.

Radfahren ist für viele Kinder ein echtes Stück Selbstständigkeit: Es stärkt das Gleichgewicht, das Körpergefühl und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Ob Laufrad, Roller oder erstes Fahrrad: Schritt für Schritt erschließen sich Kinder die Welt auf zwei Rädern.

Der Anfang: Mobilität spielerisch entdecken

Die meisten Kinder starten mit dem Laufrad, und das ist gut so. Es fördert Balance, Koordination und Bewegungsfreude und ist damit eine ideale Vorbereitung auf das Fahrrad. Danach folgt oft der Roller oder direkt das Fahrrad. Übung macht sicher und Radfahren kann richtig Spaß machen, wenn man die wichtigsten Bewegungsabläufe spielerisch trainiert.

Bewegungsbeispiele zum Üben

- **Achten fahren:** fördert Gleichgewicht und Kurvenlage.
- **Mit einer Hand fahren:** wird später für das Handzeichen relevant.
- **Anhalten und wieder anfahren üben:** z. B. an einem bestimmten Punkt.
- **„Stopp“-Spiele:** auf Zuruf sofort anhalten.



Tipp:

Kleine Fahrradparcours oder Markierungen mit Kreide motivieren zusätzlich und fördern wichtige motorische Fähigkeiten.



Verkehrsregeln? Früh üben, kindgerecht erklären

Sicher unterwegs sein heißt auch Regeln verstehen und anwenden. **Dabei helfen kurze wiederholte Übungen im Alltag:**

- Ampelphasen nachspielen.
- Verhalten an Einfahrten oder Kreuzungen üben.
- Kind mitdenken lassen: „Was würdest du jetzt tun?“
- Alltagswege gemeinsam abfahren und besprechen.

Im Straßenverkehr gilt:

- Kinder fahren bis zum achten Geburtstag auf dem Gehweg und dürfen dies, bis sie zehn Jahre alt sind, weiter tun.
- Eltern dürfen auf dem Gehweg mitfahren, solange das Kind jünger als acht Jahre ist.

Gut ausgestattet, sicher unterwegs

Das richtige Fahrrad

- Das Kind kann mit beiden Füßen den Boden berühren.
- Der Rahmen passt: Das Kind sitzt aufrecht und stabil.
- Bremsen, Lenkung und Klingel sind gut erreichbar.
- Schutzbleche und Reflektoren sind vorhanden.
- Regelmäßiger Sicherheitscheck: Bremsen, Reifen, Kette, Licht.

Worauf es beim Helm ankommt

- Der Helm sitzt waagrecht auf dem Kopf, nicht zu weit im Nacken.
- Die Riemen liegen eng an, ohne zu drücken.
- Der Verschluss sitzt unter dem Kinn, nicht auf dem Hals.
- Beim Kopfschütteln darf nichts wackeln.

Sprache entfaltet sich Schritt für Schritt

Wie Kinder sprechen lernen und warum Bewegung und Zuhören von Anfang an wichtig sind.

Vom ersten Glucksen bis zum Erzählen: Sprache entwickelt sich in kleinen Schritten und immer im Zusammenspiel mit Bewegung und Wahrnehmung. Kinder entdecken die Welt mit allen Sinnen und vor allem über ihren Körper. Jede Bewegung – ob Klettern, Balancieren oder gemeinsames Spielen – bietet nicht nur Anlass zur Freude, sondern auch zahlreiche Gelegenheiten, zu sprechen, zuzuhören und sich mitzuteilen.

Bewegung macht Sprache lebendig

Schon einfache Bewegungsspiele laden zum Erzählen, Nachahmen und Erklären ein und stärken so ganz nebenbei die Sprachkompetenz. Besonders wenn Erwachsene mitmachen, anfeuern und beschreiben, was passiert, entstehen viele Gelegenheiten zum Sprechen und Zuhören. Was geschieht gerade? Wie fühlt sich das an? Was siehst du? Dadurch wird Sprache lebendig, wächst

und verbindet – zu Hause, in der Kita und überall dort, wo Kinder neugierig die Welt entdecken.

So ergeben sich ganz nebenbei viele Möglichkeiten, neue Wörter zu lernen, Sätze zu bilden und die eigene Stimme auszuprobieren – mit positiven Effekten für die gesamte Entwicklung.

Beispiele aus dem Alltag:

Beim Balancieren oder Klettern beschreiben Kinder, was sie tun: „Ich bin ganz oben!“ oder „Jetzt springe ich!“

Beim Singen und Reimen oder bei Bewegungsspielen verschmelzen Sprache, Rhythmus und Körpergefühl.

In Rollenspielen werden gemeinsam Regeln ausgehandelt und Geschichten erfunden.

A Sprachentwicklung hat viele Etappen und jedes Kind sein Tempo

Manche Kinder sprechen früh, andere beobachten lange still und holen dann sprunghaft auf. Trotzdem gibt es typische Entwicklungsschritte, die Orientierung geben können.

0–12 Monate:

Reaktion auf Stimme, Lallen, erste Laute

12–18 Monate:

erste Wörter, Bedeutung erkennen („Ball“, „mehr“)

18–24 Monate:

Wortschatz wächst schnell, Zweiwortsätze

2–3 Jahre:

Sätze mit mehreren Wörtern, erste Fragen

Ab 3 Jahren:

Geschichten erzählen, Warum-Fragen, Ich-Form

Sprachförderung und Bewegung – eine gemeinsame Aufgabe in Kita und Schule

Sprach- und Bewegungsförderung sind wichtige Aufgaben in der pädagogischen Arbeit. Sie gehören fest in den Alltag von Kindertageseinrichtungen und Schulen: Hier werden nicht nur gezielt Angebote gemacht, sondern auch im freien Spiel und in Alltagssituationen werden Sprache und Bewegung miteinander verbunden. Besonders Kinder, die in ihrer Sprachentwicklung Unterstützung brauchen, profitieren davon, dass sie sich ausdrücken, ausprobieren und mit anderen in Kontakt kommen dürfen – beim Rennen, Bauen, Tanzen oder gemeinsamen Spielen.

P Gesten, Zuhören, Mehrsprachigkeit: was oft übersehen wird

- **Gesten sprechen mit:** Zeigen, Nicken, Winken – all das gehört zur Kommunikation und ist in den ersten Lebensjahren genauso bedeutsam wie gesprochene Wörter. Wer darauf eingeht, unterstützt das Sprechenlernen.

- **Zuhören ist genauso wichtig wie Reden:** Wenn Kinder ausreden dürfen, auf ihre Beiträge reagiert wird und Pausen erlaubt sind, gewinnen sie Vertrauen in ihre eigene Sprache.

- **Mehrsprachigkeit ist ein Schatz:** Kinder, die mit mehr als einer Sprache aufwachsen, lernen von Anfang an, zwischen verschiedenen Ausdrucksformen zu unterscheiden. Das ist eine große kognitive Leistung und eröffnet viele Möglichkeiten. Wichtig ist: Jede Sprache sollte im Alltag regelmäßig vorkommen – idealerweise durch gleichbleibende Bezugspersonen.



K

G

TZ

Mit allen Sinnen die Welt begreifen

Wie Kinder durch Wahrnehmung wachsen und warum Stillstehen auch dazugehört.

Kinder erkunden ihre Umgebung mit Haut, Augen, Ohren, Nase und Zunge – manchmal alles gleichzeitig. Sie tasten, horchen, schmecken, sehen, riechen. Jeder Reiz, jeder neue Eindruck prägt das innere Bild von der Welt und von sich selbst. Wahrnehmung ist kein passiver Vorgang, sondern ein aktiver Lernprozess. Je vielfältiger die Sinneseindrücke, desto tiefer verankert sich das, was ein Kind versteht, spürt und sich merkt.

Sehen, hören, fühlen – alles gleichzeitig

Die kindlichen Sinne entwickeln sich schon im Mutterleib und reifen in den ersten Lebensjahren in kleinen Schritten aus. Dabei ist Wahrnehmung immer mehrdimensional: Ein Kind sieht nicht nur die Blume, es will sie auch anfassen, riechen, vielleicht sogar kosten.

Die Welt ist für Kinder kein Bild – sie ist Erlebnis. Und genau dieses „aktive Erleben“ braucht Raum: Zeit zum Stehenbleiben, Hinhören, Fühlen, Sichwundern.

Mit dem Körper begreifen: Tasten und Spüren

Der Tastsinn ist der erste Sinn, der sich entwickelt, und einer der wichtigsten. Über Berührung entstehen Bindung, Sicherheit und Orientierung. Später kommen gezieltes Greifen, das Ertasten von Texturen und das Empfinden von Temperaturunterschieden hinzu. Kinder brauchen Materialien, die sie ausprobieren dürfen: Sand, Wasser, Matsch, Stoffe, Holz, Steine – alles, was nicht digital ist und sich „echt“ anfühlt. So wächst ein Gefühl für die Welt und für sich selbst.



Sinne aktivieren und mit ihnen denken

Sinneswahrnehmung ist die Grundlage für Konzentration, Lernen und Sprache. Je vielfältiger ein Kind seine Umwelt erfahren darf, desto leichter fällt es ihm, Zusammenhänge zu erfassen, Unterschiede zu erkennen und Dinge einzuordnen.

Wichtig ist, das Kind aktiv zu fördern, anstatt es zu überfordern, denn weniger ist oft mehr. Ein leeres Blatt und ein paar Stifte fördern die Kreativität und die Konzentrationsfähigkeit z.B. mehr als ein Spielzeug, das alle Sinne gleichzeitig anspricht, denn das überfordert nur.



Wichtig zu wissen: Jedes Kind nimmt anders wahr






Manche Kinder reagieren besonders empfindlich auf Geräusche, Licht oder Berührungen. Andere nehmen Reize weniger intensiv wahr. Das hat nichts mit „Empfindlichkeit“ oder „Desinteresse“ zu tun, sondern mit der Art, wie das Gehirn Reize filtert und verarbeitet. Wenn ein Kind auffallend stark oder schwach auf Sinneseindrücke reagiert, kann das ein Zeichen für sensorische Besonderheiten sein. Eltern müssen dabei keine Diagnose stellen, aber es hilft, mit Blick und Herz zu begleiten: aufmerksam und liebevoll.

Die Umwelt erleben: draußen, frei, echt

Draußen sein bedeutet: den Wind spüren, das Laub knistern hören, das Licht sehen, die Erde riechen. Keine App ersetzt den Moment, wenn ein Kind mit nackten Füßen durch Gras läuft oder einen Regenwurm auf der Hand balanciert. Solche Erfahrungen sind nicht nur „ganz nett“ – sie sind **notwendig**. Denn über die Sinne entsteht nicht nur Weltwissen, sondern auch Selbstregulation, Stressabbau und emotionale Stabilität.



Alltagstipp: Sinne wecken – ganz nebenbei

-  **Barfußpfad bauen**
Kissen, Teppich, Fliesen, Holzdielen – wie fühlt sich das an?
-  **Fühlkiste befüllen**
Kastanien, Bauklötze, Sand, Watte – ertasten statt schauen.
-  **Geräusche-Ratespiel starten**
Topfdeckel, Staubsauger, Wasserhahn – wer erkennt den Klang?
-  **Gemeinsam schnuppern**
Gewürze aus dem Schrank holen – die Nase entscheidet.
-  **Blind erkennen, was auf den Teller kommt**
Augen zu und raten: Banane oder Birne? Tomate oder Paprika?

Zur Ruhe kommen – weil Erleben auch Pausen braucht

Wie Kinder abschalten lernen und warum das wichtig ist.

Im Alltag passiert viel: Geräusche, Begegnungen, neue Eindrücke. Kinder erleben ihre Umgebung intensiv. Damit Erlebtes sich setzen kann, braucht es Phasen der Entspannung.

Manchmal ist weniger mehr: warum Kinder Ruhe brauchen

Zwischen Toben, Reden, Spielen und Staunen braucht es Momente des Innehaltens. Die vielen Eindrücke müssen sich erst einmal setzen und verarbeitet werden, und das kann nur erfolgen, wenn zwischendurch auch einmal Ruhe einkehrt.

Kinder, die Rückzugsmöglichkeiten erleben, entwickeln mehr Selbstregulation – sie lernen, sich selbst zu spüren und zur Ruhe zu kommen.

Entspannung beginnt im Kleinen

Nicht jede Entspannung sieht aus wie Meditation. Für Kinder bedeutet Ruhe nicht unbedingt Stillstand, sondern Verlangsamung. Ein leiser Moment mit Musik, ein Buch auf dem Schoß, die Beobachtung von Licht und Schatten – all das kann entspannend wirken.

Feste Rituale helfen dabei, Übergänge zu gestalten: nach dem Spielen, vor dem Schlafen, nach der Kita. Besonders hilfreich sind ruhige Stimmen, verlässliche Abläufe und manchmal auch ein kleines Pausensignal, wie ein Klang oder ein gemeinsamer Spruch.

Vorleben wirkt: Ruhe darf sichtbar sein

Kinder orientieren sich stark an Erwachsenen. Wer selbst ständig unter Strom steht, überträgt das. Wer sich hingegen erlaubt, mal nichts zu tun und tief durchzuatmen zeigt, dass Pausen erlaubt sind.

Manchmal hilft es auch, das Tempo bewusst zu drosseln. Langsam sprechen. Langsam gehen. Weniger auf einmal wollen. Kinder spüren diesen Unterschied und nehmen ihn auf.

Auch das Umfeld zählt: Zucker, Medien und Reize

Manche Kinder sind nach einem intensiven Tag besonders „aufgedreht“. Das kann viele Gründe haben, aber auch Ernährung und Reizdichte spielen eine Rolle. Zu viel Zucker, laute Geräuschkulissen, schnelle Bildwechsel – all das kann es schwerer machen, zur Ruhe zu finden. Es geht nicht um Verbote, sondern um Bewusstsein: Weniger Reize, klarere Übergänge und ein ausgeglichener Tagesrhythmus unterstützen das Abschalten und das Wohlbefinden.



Ideen zum Mitmachen: einfache Übungen für kleine Pausen (für Kinder von zwei bis sechs Jahren)

Die hier gezeigten Übungen sind einfach, alltagstauglich und funktionieren ganz ohne Vorkenntnisse.

Wichtig: Nicht jedes Kind kommt auf die gleiche Weise zur Ruhe. Alles darf sein – es geht nicht um „richtig“, sondern ums Wohlfühlen.

Mini-Yoga

Im Schneidersitz sitzen, Hände auf den Bauch legen, tief ein- und ausatmen. Das kann durch ein Bild, einen Reim oder ein Lied begleitet werden.

Die Schildkröte

Beine anwinkeln und zum Oberkörper ziehen, die Füße mit den Händen festhalten und den Kopf Richtung Boden neigen, dann langsam wieder „aus dem Panzer kommen“. Arme und Beine strecken, gähnen, recken und wieder starten.

Regen auf der Haut

Mit den Fingerspitzen ganz sanft auf den Körper tippen – wie Regentropfen. Erst schnell, dann immer langsamer, bis alles still ist.

Tierschritte

Stampfen wie ein Elefant, schleichen wie eine Katze, trippeln wie eine Maus und am Ende in Zeitlupe gehen. So kommt der Körper zur Ruhe.

Hörspiel-Zeit

Ein ruhiges Hörspiel hören – an einem gemütlichen Ort ohne Ablenkung. Einfach nur zuhören und entspannen.



Die Grundlagen emotionaler Entwicklung

Geborgen aufwachsen: Kinder brauchen Bindung und Vertrauen.

Kinder lernen Selbstvertrauen, emotionale Sicherheit und ein Gefühl für sich selbst, wenn sie sich angenommen und gehört fühlen. Es braucht keine perfekten Eltern, aber verlässliche, liebevolle Menschen, die da sind, auch wenn es schwierig wird. So entsteht Bindung – das emotionale Fundament fürs ganze Leben.

Bindung und Freiheit – kein Widerspruch

Sich sicher und zugehörig zu fühlen heißt, loslassen zu dürfen, „weil ich weiß, dass jemand da ist“. Kinder, die sich auf ihre Bezugspersonen verlassen können, erkunden mutiger, lernen entspannter und zeigen weniger Angst. Bindung heißt, dem Kind Wurzeln zu geben, aus denen heraus es die Welt erkunden und sich entwickeln kann.

Feinfühligkeit: Sehen, was das Kind braucht

Feinfühligkeit bedeutet, Signale wahrzunehmen und einfühlsam zu reagieren. Eltern, die sich fragen, was dahintersteckt, statt vorschnell zu bewerten, zeigen ihrem Kind, dass es ernst genommen wird. Das schafft emotionale Sicherheit – auch dann, wenn es mal nicht rundläuft.



Feinfühlig im Alltag – so kann es gelingen

Klar ist: Im Familienalltag gelingt es nicht immer. Und das ist völlig normal. Die Diplom-Psychologin Dr. Julia Berkic sagt dazu: „Feinfühligkeit ist kein Wettbewerb. Niemand schafft das immer. Setzen Sie sich nicht unter Druck.“

Diese fünf einfachen Leitsätze helfen dabei, im Alltag feinfühlig zu handeln.

1. Was fühlst du?

Helfen Sie Ihrem Kind, seine Gefühle zu erkennen und zu benennen.

2. Es ist okay, was du fühlst

Nehmen Sie die Gefühle Ihres Kindes ernst – auch die schwierigen. Versuchen Sie nicht, sie kleinzureden.

3. Ich bin für dich da und bleibe trotzdem ruhig

Zeigen Sie Mitgefühl, aber lassen Sie sich nicht von den Gefühlen des Kindes mitreißen. Das gibt ihm Halt.

4. Ich verstehe dich – aber nicht alles ist erlaubt

Nur weil ein Kind traurig oder wütend ist, darf es nicht alles machen. Liebevolle Grenzen sind wichtig.

5. Auch Erwachsene haben Gefühle

Zeigen Sie Ihrem Kind Ihre eigenen Gefühle – ehrlich, aber passend zum Alter des Kindes. So lernt es, dass Gefühle normal sind.



Selbstwert wächst im Alltag – durch Beziehung, nicht durch Lob

Ein Kind entwickelt Selbstwertgefühl, wenn es merkt: Ich bin wichtig – auch ohne Leistung. Lob darf sein, aber es ersetzt nicht echte Anteilnahme. Besonders wertvoll sind Momente, in denen das Kind mitgestalten, mitentscheiden oder selbstwirksam sein darf: beim Tischdecken, beim Trösten, beim Verhandeln. Wer merkt, dass seine Meinung zählt, entwickelt Selbstvertrauen, das bleibt.



Bindung und Selbstwert stärken – ganz nebenbei



Verlässlich da sein

„Ich bin da – auch wenn du wütend bist.“
Kinder brauchen keine perfekten Reaktionen, sondern spürbare Nähe.



Alltag teilen, nicht nur „fördern“

Mitschnippeln, Tisch decken, helfen: Das macht Kinder nicht nur kompetent, sondern auch stolz.



Augenhöhe statt Kontrolle

„Was meinst du – wie könnten wir das lösen?“
Fragen schaffen Verbindung und machen Kinder handlungsfähig.



Wertschätzung ohne Bewertung

Nicht: „Das war super!“
Besser: „Ich habe gesehen, wie viel Mühe du dir gegeben hast.“



Gefühle spiegeln, nicht bewerten

„Du bist enttäuscht, weil es nicht geklappt hat – das verstehe ich.“ So lernen wir, uns so anzunehmen, wie wir sind – auch in schwierigen Momenten.

Gefühle begleiten und Orientierung geben

Wenn kleine Menschen große Emotionen erleben.

Kinder erleben Wut, Freude, Angst, Traurigkeit – manchmal alles gleichzeitig. Das ist kein Zuviel, sondern Teil ihrer Entwicklung. Sie müssen erst lernen, mit Emotionen umzugehen – dafür brauchen sie Begleitung, nicht Bewertung.

Wutanfälle verstehen – nicht bekämpfen

Wut ist Ausdruck eines inneren Konflikts: Überforderung, Frust, Kontrollverlust. Gerade Kleinkinder brauchen dann **keine Strafe, sondern Orientierung**. Hilfreich ist: ruhig bleiben, Halt geben, das Gefühl benennen und später gemeinsam zurückblicken. Wichtig ist, die Wut nicht zu verhindern, sondern sie gemeinsam zu überstehen.

Grenzen geben Halt – liebevoll und klar

Grenzen schützen nicht nur, sie helfen Kindern auch, sich selbst und andere besser zu verstehen. Entscheidend ist der Ton: nicht hart, nicht wankelmütig, sondern ruhig, verbindlich und zugewandt.



Verlieren lernen – ein echtes Lernfeld

Verlieren ist schwer – besonders, wenn man alles richtig machen wollte. Kinder dürfen traurig oder wütend sein, wenn etwas nicht klappt. Erwachsene helfen, indem sie diese Gefühle begleiten und ernst nehmen. Mit Wiederholung, Mitgefühl und kleinen Ritualen wächst allmählich die Frustrationstoleranz.



Gewaltfreie Kommunikation

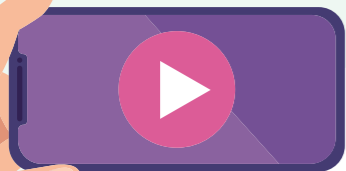
Kinder hören nicht nur Worte – sie spüren auch die Haltung dahinter. Gewaltfreie Kommunikation bedeutet: Bedürfnisse ausdrücken, ohne zu verletzen. Zuhören, ohne zu werten. Und Situationen klären, ohne zu beschämen. Statt **„Du bist immer so laut!“** lieber: **„Ich merke, dass dir gerade viel durch den Kopf geht. Wollen wir gemeinsam schauen, was hilft?“** Worte können Mauern bauen – oder Brücken. Kinder lernen genau das, was sie erleben.

Spielerisch Emotionen erkennen

Eine gute Möglichkeit, mit dem Kind über Emotionen zu sprechen ist eine spielerische Herangehensweise. Eine Möglichkeit ist es z.B., gemeinsam ein Memory mit Gefühlen zu gestalten, anzumalen und darüber zu sprechen. So fällt es dem Kind leichter, Gefühlen Ausdruck zu verleihen und Emotionen einzuordnen.

Starke Gefühle begleiten: 4 Sätze, die Kindern helfen

- ① **„Du bist gerade richtig wütend – das darf sein.“**
Benennt das Gefühl, ohne es zu bewerten.
- ② **„Ich bleibe bei dir, auch wenn's gerade schwer ist.“**
Gibt Sicherheit, ohne Druck zu machen.
- ③ **„Willst du erstmal allein sein oder brauchst du mich?“**
Lässt dem Kind Raum, aber nicht allein.
- ④ **„Wir finden zusammen einen Weg, wenn du so weit bist.“**
Zeigt: Gefühle gehen vorbei, Verbindung bleibt.



Zwischen Bildschirm und Beziehung

Gemeinsam durch die Medienwelt – mit Gefühl, Maß und Klarheit.

Medien gehören zum Alltag. Tablets, Smartphones, TV und Co. sind allgegenwärtig. Ganz ausblenden lässt sich das nicht. Muss es auch nicht. Entscheidend ist, wie Kinder Medien erleben. Begleitet oder allein? Pädagogisch wertvoll oder zur Ablenkung? Kinder brauchen Erwachsene, die den Umgang bewusst gestalten.

Kinder brauchen Orientierung

Schon die Kleinsten bemerken, wenn Erwachsene auf das Handy schauen. Sie hören Töne, sehen bunte Bilder und wollen verstehen, was da passiert. Neugier ist normal. Aber Kinder unter sechs Jahren können digitale Inhalte noch nicht sicher einordnen.

Deshalb gilt: lieber wenig, bewusst und gemeinsam.

- **Für Kinder unter zwei Jahren:** möglichst bildschirmfrei
- **Für Kinder ab drei Jahren bis zur Vorschule:** kurze, begleitete Bildschirmzeit (max. 30 Minuten täglich)

Eltern als Vorbild

Kinder orientieren sich nicht nur an Regeln, sondern auch am Verhalten der Großen. Wer beim Essen aufs Handy schaut oder mit dem Tablet im Bett liegt, sendet eine klare Botschaft.

Ein bewusster Umgang beginnt bei den Erwachsenen selbst:

- medienfreie Zeiten schaffen
- Präsenz statt Multitasking
- eigene Gewohnheiten ehrlich reflektieren

Wer selbst Auszeiten lebt, zeigt: Offline ist wichtig – für Verbindung und Ruhe.

Gut zu wissen:

Kinder merken sich Inhalte viel besser, wenn sie diese gemeinsam mit einer vertrauten Person erlebt und besprochen haben.



Ausgleich schaffen – offline passiert Entwicklung

Kinder brauchen:

- Bewegung
- Kontakt zu anderen
- Ruhephasen
- Langeweile

All das fördert Kreativität, Selbstregulation und Wohlbefinden – mehr als jedes Video. Medienzeiten dürfen sein, aber sie brauchen **ein Gegengewicht in der echten Welt.**

Was Medien im Vorschulalter leisten können

Digitale Medien können im Vorschulalter mehr sein als Unterhaltung: Manche Apps laden zum Mitraten, Nachsprechen oder Entdecken ein und können so einzelne Entwicklungsschritte ergänzen.

Aber sie ersetzen nicht den Alltag und bieten keine Erfahrungen, die mit Familie, Freunden oder Bekannten erlebt werden.



Impulse für den Alltag

- **Handy-Parkplatz einführen**
Ein fester Ort für alle Geräte während der Familienzeit oder beim Essen.
- **Erst echt, dann digital**
Zuerst basteln, spielen, erzählen – dann eine passende Geschichte hören oder ein passendes Video schauen.
- **Zeiten begrenzen – gemeinsam abschalten**
Medienzeit mit Timer (z. B. Sanduhr) und klarem Ende.
- **Erzählen lassen statt abfragen**
Offene Fragesätze wie „Willst du mir erzählen, was du angeschaut hast?“ laden Kinder ein, von sich aus Inhalte wiederzugeben.
- **Verständnis statt Scham**
Manchmal ist das Tablet die Rettung, und das ist okay. Entscheidend ist der bewusste Umgang, nicht der perfekte Plan.
- **Mitmachzeit statt Bildschirmzeit**
Kreativvideos oder Bastelideen gemeinsam anschauen und gleich zusammen umsetzen. So wird aus Bildschirmzeit eine gemeinsame Aktivität.



Digitale Kindheit: Tipps einer Expertin

Nina Soppa leitet den Standort Hamburg des Blickwechsel e.V. – Verein für Medien- und Kulturpädagogik. Ihr Schwerpunkt ist die frühkindliche Medienbildung



Wie wirkt sich die Nutzung auf die Entwicklung und Gesundheit der Kinder aus?

Pauschale Aussagen sind schwierig. Wichtig ist, dass Kinder zunächst im „realen Leben“ grundlegende Kompetenzen wie soziale, kognitive und motorische Fähigkeiten entwickeln. Das ist die Basis für ein gesundes Aufwachsen. Digitale Medien können erst dann sinnvoll hinzukommen, und auch hier sind Kompetenzen für eine „gesunde“ Nutzung entscheidend.

Wie verbreitet ist der Konsum von digitalen Medien im Alter von eins bis sechs Jahren? Und was zählt dazu?

Kinder kommen von Geburt an mit digitalen Medien in Berührung. Zunächst nur durch das Beobachten der Mediennutzung anderer – vor allem der Eltern. Erste aktive Medienerfahrungen machen Kinder meist durch das Ansehen von Fotos auf dem Smartphone oder kurzen Videoclips auf dem Tablet. Das machen auch schon Krippenkinder, meist begleitet durch ihre Eltern. Ab dem Kita-Alter kommen oft noch mehr digitale Medien wie Apps dazu. Diese nutzen Kinder häufig schon allein.

Worauf ist aus Ihrer Sicht dabei zu achten? Welche Tipps können Sie Eltern geben?

Eltern sollten sich ihrer Vorbildrolle bewusst sein: Was lebe ich meinem Kind vor? Kinder lernen durch Nachahmung. Das elterliche Medienverhalten ist daher ein wichtiger Grundstein für eine gelingende Medienerziehung. Wichtig ist, Kinder bei ihren ersten Medienerfahrungen zu begleiten und zu beobachten, wie sie reagieren – was ihnen guttut und was nicht. So lassen sich entsprechende Inhalte auch besser kindgerecht auswählen.

Marmeladenglasmomente – was wirklich bleibt

Warum gemeinsame Augenblicke so viel mehr bedeuten als große Pläne.

Was bleibt von der Kindheit? Meist nicht das große Event, sondern das kleine Gefühl: Die Stimme, die vorliest. Das Lachen bei der Schatzsuche. Der Duft von Pfannkuchen am Sonntag. Kinder erinnern sich an Wärme, an Verlässlichkeit, an das „Wir“. Rituale, Nähe und gemeinsame Erlebnisse schaffen Erinnerungen für das gesamte Leben.

Rituale: Anker im Alltag

Rituale sind mehr als nur wiederkehrende Abläufe. Sie sind emotionale Haltestellen. Kinder erleben dadurch Struktur, Vorfreude und das Gefühl von Sicherheit: „So ist das bei uns.“ Ob ein wöchentlicher Pizza-Freitag, ein festes Gutenachtlied oder samstags nach dem Baden im Bademantel auf dem Sofa: Rituale helfen Kindern, sich im Alltag zurechtzufinden – gerade wenn außen viel passiert. Sie müssen nicht aufwendig sein. Viel wertvoller ist ihre Verlässlichkeit und das Gefühl, durch wiederkehrende Gesten verbunden zu sein.



Was bleibt – 5 Erinnerungen, die viele Kinder teilen:

- die Stimme, die vorliest
- die Hand beim Einschlafen
- der Duft vom Lieblingsessens
- das Lachen beim Spielen
- das Gefühl, wichtig zu sein

Vorlesen: Nähe in Worten

Vorlesen schafft eine Verbindung, die über Worte hinausgeht: ein vertrauter Klang, ein ruhiger Moment, ein Platz auf dem Schoß. Dabei wird nicht nur Sprache gefördert, sondern Beziehung. Kinder lernen durch Geschichten, wie sich andere fühlen, wie Konflikte gelöst werden und wie Fantasie wächst. Wer vorgelesen bekommt, erfährt: *Ich bin es wert, dass jemand sich Zeit nimmt – nur für mich.*

Auch kleine Vorlesemomente am Tag reichen völlig aus – morgens beim Anziehen, abends im Bett oder spontan beim Warten.



Schatzsuchen: für Neugier und Mut

Ob im Garten, auf dem Spielplatz oder in der Wohnung: Schatzsuchen wecken den Entdeckergeist. Kinder üben, Hinweisen zu folgen und Lösungen zu finden – und erleben, wie schön es ist, gemeinsam ein Ziel zu erreichen. Die Schätze müssen nicht teuer sein – ein schöner Stein, eine Murmel oder ein selbst gemaltes Bild reichen völlig aus. Das Entscheidende ist: Die Suche wird zum Abenteuer, weil sie gemeinsam passiert.

Spielenabende: Verbindung durch Spaß

Gemeinsam spielen heißt: Regeln verstehen, Frust aushalten, sich freuen, verlieren, sich vertragen. Ein Spielemittwoch mit Decke, Obstteller und einem einfachen Spiel (Memory, Farbwürfel, Tierlotto) kann viel bewirken – auch schon mit Dreijährigen.

Und: Wer gemeinsam spielt, erlebt die Eltern nicht nur als „Erziehende“, sondern als Teil des Teams.

Neue Orte erkunden und Erinnerungen fördern

Ein Tapetenwechsel ist manchmal genau das Richtige: Ein Ausflug zum Bauernhof, in die Berge oder zum Meer können Großes bewirken. Aber auch ein Spaziergang im Wald ist bereits sehr effektiv. Das Entdecken neuer Orte ist essenziell für das Erinnerungsvermögen und erweitert zudem den Geist.



Mitmachen macht stark – wenn Alltag zur Familienzeit wird

Wie Kinder Selbstwert entwickeln, wenn sie mitmachen, statt nur zuzusehen.

Kinder wollen ernst genommen werden. Wenn sie etwas tragen, rühren, sortieren oder aufräumen dürfen, erleben sie sich als Teil des Ganzen. Es geht nicht um Effizienz, sondern um Vertrauen. Und um das Gefühl: *Ich bin wichtig. Ich kann was. Ich gehöre dazu.*

Alltag mitgestalten – warum das so wichtig ist

Wer helfen darf, übernimmt Verantwortung. Wer etwas tun darf, was sonst „große Leute“ machen, wächst über sich hinaus.

Das stärkt:

- die **Beziehung**: *Wir sind ein Team.*
- das **Selbstwertgefühl**: *Ich kann etwas bewirken.*
- die **Feinmotorik und Alltagskompetenz**
- das **Verständnis von Abläufen und Verantwortung**

Auch kleine Kinder ab zwei Jahren können schon mitmachen:

- Gemüse waschen
- Wäsche sortieren
- Blumen gießen
- nach dem Abwasch das Geschirr abtrocknen



Wichtig:

Eltern sollten nicht verbessern, sondern begleiten und zutrauen. Kinder, die helfen dürfen, entwickeln Selbstwert und Teamgeist. Geduld zahlt sich aus – durch Stolz, Nähe und Vertrauen.



Helfen im Alltag



Kochen und Tisch decken

Essen gemeinsam vorbereiten: schneiden, rühren, schmecken. Kinder essen oft lieber, was sie selbst mitgekocht haben, und sind stolz, für jedes Familienmitglied Teller und Tassen gedeckt zu haben.



Reparieren und putzen

Beim Reifen flicken zuschauen, Lappen nass machen, Staub wischen – Kinder lieben es, „wie die Großen“ zu helfen.



Pflanzen und gießen

Ein Blumensamen im Topf und das Staunen, wenn etwas wächst. Gießen wird zum Ritual, Wachstum zur Geduldsschule.



Einkaufen und auspacken

Gemeinsam einkaufen, einpacken, tragen, auspacken, verräumen.



Sortieren und ordnen

Sockenpaare finden, Besteck zuordnen, Obst nach Farben sortieren – alles kleine Spiele mit großem Effekt.

Anleitungsidee

Mini-Familienprojekt „Wir schaffen gemeinsam etwas Großes“

Ziel

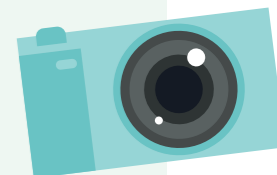
Ein gemeinsames Projekt umsetzen.

Beispiel

Eine Bohne im Glas ziehen, einen Karton bemalen und zum Puppenhaus machen, ein Insektenhotel basteln.

So geht's

1. Kind mitentscheiden lassen:
Was wollen wir machen?
2. Aufgaben verteilen:
Du darfst ... Ich mache ...
3. Fortschritt sichtbar machen:
Fotos, Markierungen, Haken setzen
4. Ergebnisse feiern: mit Foto, Geschichte oder einem besonderen Moment



Alltagsmomente mit Erinnerungswert

- ✂ Einkaufsliste mit eigenen Symbolen gestalten und abhaken
- 🔄 Rollentausch-Spiel (Kind übernimmt symbolisch Aufgaben der Eltern)
- 📅 Tagesplan mitgestalten und mitbestimmen, wann welche Aktivität stattfindet
- 📷 Familienfotos anschauen und eine Geschichte dazu erfinden
- 👗 Die eigene Kleidung aussuchen und gemeinsam bereitlegen

Vorbereitet sein, wenn's zählt

Wie Eltern für kleine Unfälle und große Schreckmomente gerüstet sein können.

Das Zuhause ist der wichtigste Ort für Kinder. Umso schöner, wenn Eltern wissen: Mit einer gut ausgestatteten Hausapotheke und einem klaren Kopf im Notfall sind wir für unvorhergesehene Momente gerüstet.

Ausgestattet für den Notfall

Eine gut ausgestattete Hausapotheke ist im Familienalltag Gold wert: Sie ermöglicht es, bei kleinen Unfällen, Fieber oder Bauchweh schnell zu reagieren und Linderung zu verschaffen.

Hilfsmittel:

- digitales Fieberthermometer
- Verbandsschere
- Pinzette
- Pipette
- Einmalhandschuhe
- Taschenlampe

Verbandsmaterialien:

- Desinfektionsmittel zum Säubern von Wunden
- Pflaster in verschiedenen Größen und Pflasterrolle
- sterile Wundschnellverbände in verschiedenen Größen
- Mullbinden
- Brandwundauflage
- Dreieckstuch
- Leinentuch für Umschläge

Medikamente:

- fiebersenkende und schmerzlindernde Zäpfchen (z. B. mit Paracetamol oder Ibuprofen, geeignet für Säuglinge und Kleinkinder)
- abschwellende Nasentropfen (nur für den kurzzeitigen Gebrauch)
- Wund- und Heilsalbe für kleinere Verletzungen
- Zinkoxid-Salbe gegen wunde Stellen
- Antihistamin-Gel gegen Sonnenbrand und Insektenstiche
- Hustensaft und Balsam zum Einreiben

Zusätzliche Empfehlungen:

- Wärmflasche
- Broschüre über Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kindern
- Verzeichnis mit Notfall- und Bereitschaftsnummern

Bitte beachten Sie: Medikamente für Erwachsene sind nicht für Kinder geeignet. Es ist wichtig, ausschließlich Arzneimittel zu verwenden, die speziell für Kinder entwickelt wurden und von Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin empfohlen wurden.

Nicht vergessen: Ablaufdaten regelmäßig prüfen und alles kindersicher verstauen.

Gefahrenquellen erkennen und entschärfen

Kinder entdecken ihre Umgebung, haben aber kein Gefahrenbewusstsein. Umso wichtiger ist ein Zuhause, das dementsprechend gestaltet ist.

Das schützt:

- Treppengitter und rutschfeste Teppiche
- Steckdosensicherungen
- Herdschutzgitter anbringen und heiße Topfgriffe nach hinten drehen
- Reinigungsmittel, Medikamente und Kleinteile außer Reichweite
- Möbel an der Wand befestigen, Fenster sichern
- Wasserquellen (Badewanne, Eimer, Planschbecken) nie unbeaufsichtigt lassen



Tipp:

Räume regelmäßig aus Kinderperspektive betrachten: Was sieht spannend aus, könnte aber gefährlich sein?

Ruhig handeln statt panisch reagieren

Wenn etwas passiert, ist nicht Unwissenheit das Problem – sondern der Schockmoment. Wer gut vorbereitet ist, kann schneller reagieren.

Was im Notfall hilft:

- Ruhe bewahren
- Überblick verschaffen: Atmung? Bewusstsein? Blutung?
- Notruf 112 wählen – lieber einmal zu oft
- erste Maßnahmen einleiten (stabile Seitenlage, Druckverband etc.)
- Kind trösten, ruhig ansprechen



Tipp:

Ein Erste-Hilfe-Kurs speziell für Kindernotfälle schafft Sicherheit und kann Leben retten.

Notfallnummern griffbereit – klar und sichtbar

- 112: Feuerwehr und Rettungsdienst
- 110: Polizei
- 116 117: ärztlicher Bereitschaftsdienst
- Giftnotruf: In Deutschland sind sieben regionale Giftnotrufzentralen für Vergiftungen aller Art zuständig; die für Sie relevante Nummer können Sie z. B. der Website des Bundesamtes für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit entnehmen: www.bvl.bund.de



Tipp:

Hängen Sie die Nummern sichtbar auf, z. B. am Kühlschrank.



Sicherheitsroutine für Familien

Einmal im Jahr gemeinsam prüfen:

- Ist die Hausapotheke aktuell?
- Sind die Telefonnummern noch sichtbar?
- Sind neue Gefahrenquellen entstanden (z. B. durch Umzug, neue Möbel)?
- Ist der Erste-Hilfe-Kurs schon zu lange her?

Hallo, Kita – ein neues Abenteuer beginnt

Sanfte Übergänge, starke Wurzeln: So gelingt der Kita-Start.

Der Start in der Kita ist mehr als ein Wechsel im Tagesablauf. Es ist ein großer Entwicklungsschritt für Kinder und Eltern. Wer sich gut vorbereitet, kann diesen Übergang mit Zuversicht und Freude gestalten. Dabei helfen organisatorische Klarheit und liebevolle Rituale.

Kita oder Kindergarten – was ist der Unterschied?

Die Begriffe werden oft synonym verwendet, meinen aber nicht ganz dasselbe.

- **Kindergarten:** richtet sich an Kinder ab etwa drei Jahren bis zum Schuleintritt, meist mit kürzeren Betreuungszeiten.
- **Kita (Kindertagesstätte):** ist der übergeordnete Begriff und umfasst Krippe (für unter Dreijährige), Kindergarten und teilweise auch Hortbetreuung – meist ganztägig.

Die Betreuung ist Ländersache: Anmeldung und Platzvergabe unterscheiden sich je nach Bundesland und Kommune. Einige Regionen nutzen zentrale Vormerkssysteme, in denen Eltern ihren Betreuungsbedarf und ihre Wunscheinrichtungen angeben können. Es ist ratsam, sich frühzeitig – oft mehr als ein Jahr im Voraus – über Fristen und Verfahren zu informieren.

Vorbereitung des Kindes auf den Kita-Start

Um Kindern den Einstieg zu erleichtern, können folgende Tipps hilfreich sein.

- **Positive Gespräche:** Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die bevorstehende Zeit in der Kita, nutzen Sie Bilderbücher.
- **Trennungsübungen:** Gewöhnen Sie Ihr Kind schrittweise an kurze Trennungsphasen, indem es beispielsweise Zeit bei Großeltern oder anderen vertrauten Personen verbringt.
- **Vertraute Gegenstände:** Ein Lieblingskuscheltier oder eine vertraute Decke kann dem Kind in der Eingewöhnungsphase Sicherheit bieten.

Vorfreude fördern – kleine Gesten mit großer Wirkung:

- eine selbst ausgesuchte Brotdose
- ein kleiner Anhänger am Rucksack
- ein Foto von zu Hause im Kita-Fach
- ein liebevoll vorbereiteter Snack



Gemeinsam groß werden – die Bedeutung der Gruppe

Mit dem Kita-Start beginnt für viele Kinder ein neuer sozialer Alltag. Das tägliche Zusammensein in einer festen Gruppe fördert wichtige Fähigkeiten: sich einfügen, auf andere Rücksicht nehmen, Konflikte lösen und Freundschaften schließen.

In der Kita erleben Kinder Gemeinschaft: Sie teilen, warten, lachen, trösten und wachsen im Miteinander. Eltern können diese Entwicklung begleiten, indem sie Interesse zeigen: „Mit wem hast du heute gespielt?“, „Was war schön oder vielleicht auch doof?“

Gestaltung der Eingewöhnungsphase

Die Eingewöhnung ist ein Prozess, der behutsam und individuell gestaltet werden sollte. In den ersten Tagen gibt die **Anwesenheit eines Elternteils** dem Kind Sicherheit und Orientierung. Schritt für Schritt kann diese Begleitung reduziert werden, während sich die **Betreuungszeiten allmählich** verlängern. Besonders hilfreich ist eine **feste Bezugsperson** in der Einrichtung – also eine konstante Erzieherin oder ein konstanter Erzieher, die oder der dem Kind vertraut wird und als verlässlicher Anker dient. Diese Bindung erleichtert nicht nur den Start, sondern schafft auch die Grundlage für ein stabiles Sicherheitsgefühl im neuen Alltag.

Kommunikation mit dem Betreuungspersonal

Ein **offener, wertschätzender Austausch** zwischen Eltern und pädagogischem Fachpersonal ist entscheidend für eine gelingende „Zusammenarbeit“. Ein kurzes Gespräch mit dem Betreuungspersonal beim Bringen oder Abholen kann manchmal hilfreich sein, um einen ersten Eindruck davon zu bekommen, ob sich das Kind wohlfühlt. Bei Bedarf lohnt es sich, bewusst Zeit für ein ausführlicheres Gespräch zu vereinbaren. Wichtig ist, **offen und ehrlich zu sein**: Besondere Bedürfnisse, Gewohnheiten oder Allergien sollten angesprochen werden, um eine optimale Betreuung zu ermöglichen. Auch regelmäßiges **Feedback** ist hilfreich – etwa zur Eingewöhnung, zum Tagesverlauf oder zur Entwicklung des Kindes. So entsteht ein echtes Miteinander.

Kleine Routinen, große Wirkung: Bewegung, Ernährung und Entspannung im Kita-Alltag

Ein guter Start in den Tag beginnt schon zu Hause: Ein ausgewogenes Frühstück gibt Energie für den neuen Alltag. Frisches Obst, Vollkornprodukte oder ein belegtes Brot unterstützen Konzentration und Wohlbefinden. Der gemeinsame Weg zur Kita – ob zu Fuß, mit dem Laufrad oder mit dem Roller – sorgt nicht nur für Bewegung, sondern bietet auch wertvolle Momente für Austausch und Nähe. Nach einem ereignisreichen Tag brauchen Kinder vor allem eines: Zeit zum Runterkommen, und zwar besser nicht vor dem Bildschirm. Ein gemeinsames Spiel, ein Hörbuch oder einfach Kuschneln auf dem Sofa helfen dabei, zur Ruhe zu finden und Erlebtes zu verarbeiten.



Was Kindern (und Eltern) den Start erleichtert

Abschiedsrituale geben Halt



Ein Kuss, ein Spruch, ein Stein in der Tasche: Rituale machen Trennung planbar.

Ein Kita-Tagebuch gestalten



Ein kleines Heft zum Einkleben, Malen, Erzählen – als Brücke zwischen dem Zuhause und der Kita.

Rollenspiele zu Hause



Das Kuscheltier geht auch in die Kita. Das hilft beim Verarbeiten und Verstehen.

Etwas gemeinsam vorbereiten



Brotdose bemalen, Lieblingsbuch auswählen, Stofftasche gestalten – mitmachen macht mutig.

Startklar für den nächsten großen Schritt: Schulkind sein

Wenn aus Spielen Lernen wird, beginnt ein neuer Alltag.

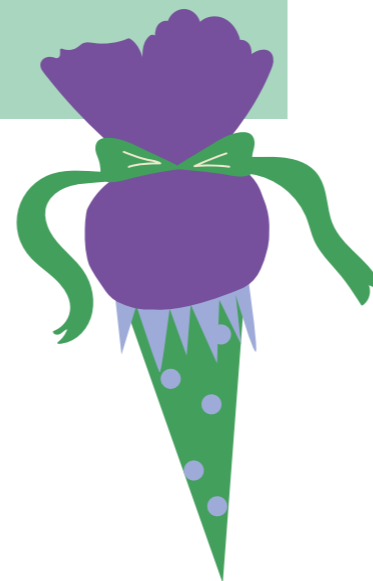
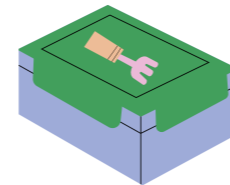
Der Übergang vom Kindergarten in die Grundschule markiert einen bedeutenden Meilenstein im Leben eines Kindes. Diese Phase bringt sowohl für Kinder als auch für Eltern zahlreiche Veränderungen mit sich: neue Tagesstrukturen, Lernanforderungen und soziale Kontakte. Eltern spielen nicht nur in Bezug auf die organisatorischen Abläufe, sondern auch auf emotionaler Ebene eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, ihren Kindern den Übergang zu erleichtern.

Vorbereitung auf den Schulstart

Eine frühzeitige und umfassende Vorbereitung kann Kindern helfen, sich sicher und selbstbewusst auf den Schulbeginn einzustimmen. Dazu gehört es, gemeinsam den Schulweg zu erkunden und mögliche Gefahrenstellen zu besprechen. Durch das mehrmalige Abgehen des Weges gewinnen Kinder Sicherheit und Routine. Zudem ist es hilfreich, den zukünftigen Schulalltag zu simulieren: früh aufstehen, gemeinsam frühstücken und sich für den Tag fertig machen. Diese Rituale erleichtern den Übergang und nehmen Ängste vor dem Unbekannten.

Emotionale Unterstützung bieten

Der Schulanfang kann bei Kindern unterschiedliche Emotionen hervorrufen – von Vorfreude bis hin zu Unsicherheiten. Offene Gespräche über Erwartungen, Sorgen und Wünsche sind essenziell. Eltern sollten ihren Kindern zuhören und ihnen vermitteln, dass ihre Gefühle ernst genommen werden. Positive Verstärkung, wie das Betonieren von bereits gemeisterten Herausforderungen, stärkt das Selbstvertrauen. Zudem können kleine Aufmerksamkeiten, wie eine liebevoll gestaltete Schultüte oder ein persönlicher Glücksbringer, dem Kind den Schulstart versüßen.



Organisation und Zeitmanagement

Mit dem Schulstart verändert sich der Familienrhythmus spürbar. Struktur hilft dabei, den Tag zu ordnen und Überforderung vorzubeugen.

Das kann im Alltag helfen

○ Tagesablauf planen

Feste Zeiten für Aufstehen, Frühstück, Hausaufgaben, Freizeit und Schlafen geben Sicherheit und entlasten den Familienalltag.

○ Schulranzen abends gemeinsam packen

So beginnt der Tag ruhiger und das Kind lernt, Verantwortung zu übernehmen.

○ Stundenplan gut sichtbar aufhängen

Ein Blick genügt, um den Überblick zu behalten – besonders am Anfang.

○ Realistische Zeitfenster schaffen

Nicht jeder Nachmittag muss verplant sein. Kinder brauchen auch Leerlauf, um zu verarbeiten, was sie lernen.

○ Morgens Puffer einplanen

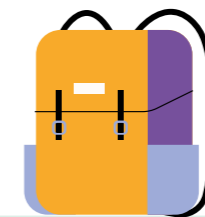
Ein paar Minuten extra helfen, kleine Dramen zu vermeiden und den Tag gelassen zu beginnen.

○ Lerngelegenheiten im Alltag nutzen

Binden Sie Ihr Kind aktiv ein, z. B. beim Einkauf („Wie viele Äpfel brauchen wir?“) oder beim Tischdecken („Wie viele Gabeln brauchen wir?“).

○ Bewertungsfreie Beobachtung

Nehmen Sie sich bewusst Zeit, das Verhalten Ihres Kindes ohne Bewertung zu beobachten – oft hilft das, Entwicklungen besser zu verstehen.



Soziales Ankommen

Der Start in die Schule bedeutet für Kinder nicht nur, Buchstaben und Zahlen zu lernen. Viele Kinder bringen aus dem Kindergarten bereits wichtige Erfahrungen im Miteinander mit: Freundschaften, Konfliktlösungen, gemeinsames Spielen. Dennoch ist der Übergang in die Schule auch sozial eine Umstellung. **Klassen sind oft größer, die Abläufe strukturierter, der Raum für freies Spiel begrenzter** und häufig trifft das Kind auf neue Gesichter, andere Regeln und eine ungewohnte Gruppendynamik. Jetzt geht es darum, sich in einer **neuen Gemeinschaft zu orientieren**: sich einzuordnen, Verantwortung zu übernehmen, Freundschaften aufzubauen und Konflikte anders auszutragen. Eltern können zuhören, Alltagssituationen nachbesprechen und Mut machen. So entsteht Sicherheit und die Chance, auch sozial weiterzuwachsen.

Hausaufgaben, Lernen und Pausen

Jetzt sind Hausaufgaben Bestandteil des Alltags. Ein fester Arbeitsplatz, frei von Ablenkungen, unterstützt konzentriertes Arbeiten. Es ist wichtig, dass Kinder lernen, ihre Aufgaben selbstständig zu erledigen. Eltern können unterstützend zur Seite stehen, sollten jedoch nicht die Lösungen vorgeben.

Ebenso wichtig wie das Lernen selbst: kurze Bewegungspausen oder Entspannungsphasen. Diese helfen, die Konzentration aufrechtzuerhalten und Überforderung zu vermeiden.



Zusätzliche Tipps für einen gelungenen Schulstart

○ Gesunde Ernährung:

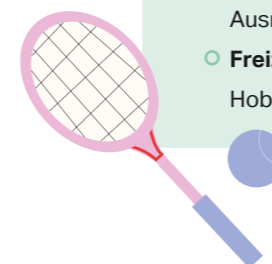
Ein ausgewogenes Frühstück liefert die nötige Energie für den Schultag. Achten Sie nicht nur auf ein abwechslungsreiches Pausenbrot, sondern auch auf Vielfalt durch Obst und Gemüse.

○ Schlafroutine etablieren:

Ausreichender Schlaf ist entscheidend für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

○ Freizeitaktivitäten fördern:

Hobbys und sportliche Aktivitäten bieten einen Ausgleich zum Schulalltag und fördern soziale Kontakte.



Was Kinder stark macht: Zuwendung, Zeit und die richtige Unterstützung

**Begleitung für das, was Familien bewegt –
vom ersten Moment an und weit darüber hinaus.**

Neben diesem Booklet bieten wir Familien und Kindern auch auf anderen Wegen Wissen und Unterstützung an. Ob bei großen Entwicklungsschritten oder kleinen Alltagsfragen: Wir sind für Sie da – als Krankenkasse und als Partner rund um das Thema Gesundheit.

Unsere Familienwelt: Unterstützung in jeder Lebenslage

In unserer Familienwelt finden Sie eine breite Palette an Informationen und Services rund um das Familienleben. Von der Schwangerschaft über die Kindergesundheit bis hin zu Erziehungsthemen – wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Entdecken Sie hilfreiche Artikel, praktische Tipps und spannende Online-Seminare, die Ihren Familienalltag bereichern.



Zur Familienwelt – mit Tipps, Tools und Ideen für jedes Alter:

[mobil-krankenkasse.de/
familienwelt](https://mobil-krankenkasse.de/familienwelt)



Lebenswelten: Gesundheit fördern, wo Leben stattfindet

Mit unseren Projekten in den verschiedenen Lebenswelten setzen wir uns für eine ganzheitliche Gesundheitsförderung in Kitas, Schulen und Kommunen ein. Unser Ziel ist es, ein Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil dort zu verankern, wo Menschen ihren Alltag verbringen. Durch verschiedene Projekte unterstützen wir Kinder und Jugendliche dabei, gesunde Gewohnheiten frühzeitig zu entwickeln und ein aktives Umfeld zu schaffen.



Gesundheit dort stärken, wo Kinder leben –
jetzt Lebenswelten entdecken:

[mobil-krankenkasse.de/
lebenswelten](https://mobil-krankenkasse.de/lebenswelten)



Das lohnt sich für Familien

Starke Leistungen – klar, konkret und mit echtem Mehrwert.

Als gesetzliche Krankenkasse bieten wir weit mehr als die Basisversorgung. Zahlreiche Leistungen und finanzielle Vorteile erleichtern Familien spürbar den Alltag und fördern aktiv ihre Gesundheit. Ganz gleich, ob es um Sicherheit, Prävention oder eine starke Gemeinschaft geht – bei uns ist Ihre Familie rundum gut versorgt.

Familienleistungen auf einen Blick

Viele weitere Informationen, Tipps und Broschüren finden Sie auf unserer Website: mobil-krankenkasse.de

Wir freuen uns darauf, Sie und Ihre Familie auf Ihrem Weg zu begleiten und zu unterstützen.

Für Informationen zu den **Lebensjahren 7 bis 16** steht Ihnen unser zweites Booklet zur Verfügung, das die nächsten Entwicklungsphasen Ihres Kindes in den Fokus nimmt.

Wenn Sie sich dafür interessieren, dann schreiben Sie uns einfach: bgm@mobil-krankenkasse.de

○ Bonusprogramm fitforcash:

Durch einen gesundheitsbewussten Lebensstil können Sie jährlich von Bonuszahlungen profitieren. Das gilt natürlich auch für Ihre familienversicherten Angehörigen.

○ Zuschuss zu Gesundheitskursen:

Wir übernehmen die Kosten in Höhe von bis zu 1.200,00€ für maximal zwei Präventionskurse je Kalenderjahr.

○ Familien-Vorteil:

Die Kombi macht's: Unsere Zusatzleistungen schaffen echten Mehrwert für Familien – auch finanziell.



Jetzt dabei sein und Vorteile nutzen:

[mobil-krankenkasse.de/
familienvorteil](https://mobil-krankenkasse.de/familienvorteil)



