

Vorwort

Kindern die Kompetenzen für ein gesundes Leben vermitteln

Die Gesundheitserziehung ist ein Bestandteil des Bildungs- und Erziehungsauftrages der Kita. Dabei geht es nicht nur um eine körperliche Unversehrtheit oder die Abwesenheit akuter Erkrankungen bei Kindern. Vielmehr geht es um den Aufbau und den Erhalt eines körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens, das potenzielle Auswirkungen auf das ganze restliche Leben hat.

Kinder fühlen sich in der Regel gesund. Deshalb ist es wenig sinnvoll, ihnen gesundheitsrelevantes Verhalten über Einsicht zu vermitteln. Motivationen wie „Das ist gesund, wenn du dich viel bewegst!“ oder „Iss das Gemüse, denn das tut deinem Körper gut!“ sind für Kinder zu abstrakt, um eine Verhaltensänderung zu bewirken. Sie brauchen spielerische Angebote und Impulse, die ihnen Freude machen. Gute Gefühle und lustvolle Erlebnisse sind dabei entscheidend. Kinder sollen in der Kita die Möglichkeit haben, positive Wahrnehmungs- und Körpererfahrungen zu machen. So lernen sie, ihren Körper als etwas Wertvolles, Einzigartiges und Schützenwertes wahrzunehmen.

Die Bereiche, die die Gesundheit der Kinder – und auch die der Erwachsenen – am meisten beeinflussen können, sind Bewegung und Entspannung, Ernährung, Körperpflege und die psychische Gesundheit sowie der Aufbau von Widerstandsressourcen. Wie viel Bewegung tut mir gut? Wie fühlt es sich an, wenn ich mich ausruhen muss? Warum muss ich meine Hände waschen? Gesundheitsrelevante

Fragen und Themen sollten im pädagogischen Alltag aufgegriffen werden, sodass die Kinder ein kindgerechtes Wissen und gesundheitsfördernde Verhaltensweisen erwerben können. Freudvolle körperliche Erfahrungen sind dabei unerlässlich. Wenn es gelingt, eine bleibende innere Haltung und fest verankerte Verhaltensweisen aufzubauen, ist dies die beste Prävention vor gesundheitsschädlichen Gewohnheiten. Gerade im Sinne der Chancengleichheit kann die Kita hier versuchen, familiäre Unterschiede und ungünstige Startbedingungen so gut wie möglich auszugleichen.

Gesunde Kinder brauchen Erwachsene, die ihnen auch im Punkt gesunde Lebensweise ein gutes Modell sind. Deshalb ist es wichtig, dass sich auch pädagogische Fachkräfte eine gesunde Lebensweise aneignen und intensiv mit den Eltern der Kinder kooperieren. So profitieren letztendlich alle von der Gesundheitserziehung in der Kita.

Silke Hubrig



Gesundheit soll für Kinder mit freudvollen Erfahrungen verknüpft sein.



Silke Hubrig

ist Erzieherin, Tanz- und Bewegungspädagogin und studierte Behindertenpädagogik, Sport und Sozialwissenschaften auf Lehramt. Seit 2004 arbeitet sie an einer beruflichen Schule für Gesundheit und Soziales. Sie hat viele Bücher und Artikel zu unterschiedlichsten pädagogischen Themen veröffentlicht.

Inhalt

I. Gesundheitserziehung in der Kita	3
1. Was erhält Menschen gesund?	3
2. Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung	5
II. Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen	7
1. Wahrnehmung	7
2. Wahrnehmungsförderung	9
3. Körperbewusstsein und Körperwissen	11
4. Ein positives Körpergefühl	13
5. Den Körpersignalen vertrauen	16
6. Das körperliche Selbstbestimmungsrecht der Kinder	16
7. Körperliche Erkundungsspiele pädagogisch begleiten	18
III. Gesund auf allen Ebenen	19
1. Bewegung	19
2. Entspannung	24
3. Ernährung	28
4. Körperpflege	33
5. Psychische Gesundheit	36
IV. Mit Eltern kooperieren	40
1. Eltern informieren und unterstützen	41
2. Gesunde Kinder brauchen gesunde Eltern	42
3. Kinder aus armutsbetroffenen Familien	42
V. Chronisch kranke Kinder in der Kita	44
1. Chronisch kranken Kindern Normalität ermöglichen	45
2. Chronische Erkrankungen in der Kita: Fragebogen	46
Literatur	47
Impressum	48



Kitas können eine gesundheitsförderliche Umgebung für Kinder schaffen.



Gesundheitserziehung in der Kita

1. Was hält Menschen gesund?

Zunächst die gute Nachricht: Fachkräfte in der Kita haben es mit der gesündesten Bevölkerungsgruppe zu tun. Dennoch ist Gesundheitserziehung eine wichtige Unterstützung für die optimale kindliche Entwicklung. Im Kindesalter werden die Weichen für ein gesundheitserhaltendes Verhalten gestellt, und besonders Kinder aus Familien, die gesunde Gewohnheiten nicht selbstverständlich in die Wiege gelegt bekommen, profitieren davon, wenn sie ihnen in der Kita nahegebracht wer-

den. Die häusliche Isolation, Kita-Schließungen und Kontaktbeschränkungen, die mit der Coronapandemie einhergingen, haben sich bei vielen Kindern negativ auf das Gesundheitsverhalten und das Wohlbefinden ausgewirkt. Viele Kinder litten beispielsweise unter Bewegungsmangel und schlechterer Ernährung. Die Schuleingangsuntersuchungen (2021) zeigten, dass Defizite im sprachlichen, motorischen und sozial-emotionalen Bereich zugenommen haben (vgl. Presse- und Informationsamt der Bundesregierung 2021).

Salutogenese

Der Medizin-Soziologe Aaron Antonovsky entwickelte in den 1970er- und 1980er-Jahren das Konzept der Salutogenese. Dabei geht es um die Frage, was Menschen gesund erhält – und weniger darum, was sie krank macht. Antonovsky bemerkte, dass sich einige Menschen trotz krank machender Umstände recht gesund fühlen, während andere, die unter denselben Umständen lebten, sich als krank wahrnehmen. Woran liegt das? Antonovsky ging davon aus, dass kein Mensch vollkommen gesund oder krank ist. Es ist kein „Entweder-oder“, sondern ein „Sowohl-als auch“. Jeder Mensch befindet sich zwischen den beiden Polen Gesundheit und Krankheit. Je nach momentanem Zustand verschiebt sich die eigene Position mal mehr in Richtung Gesundheit und mal mehr in Richtung Krankheit.

Gesundheitserziehung hat in Zeiten der Pandemie noch an Bedeutung gewonnen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschreibt Gesundheit als einen Zustand des vollkommenen Wohlbefindens im körperlichen, geistigen und sozialen Bereich. Gesundheit meint damit mehr als das Freisein von körperlichen Krankheiten und Gebrechen.

Aus der Praxis

Tom ist vom Klettergerüst gefallen und hat sich den Arm gebrochen. Nun trägt er einen Gips und muss den Arm ruhig halten. Die Eltern meinen, er ist krank und soll zu Hause bleiben. Tom allerdings möchte in die Kita. Sein Arm tut weh und Tom fühlt sich etwas schlapp, aber daheim ist ihm langweilig. Er möchte gerne seine Freunde sehen und sie sollen seinen Gips bestaunen. Außerdem hat Paula heute Geburtstag und er will die Geburtstagsfeier nicht verpassen. Tom ist nicht gesund, denn er hat einen gebrochenen Arm und Tom ist nicht krank, denn der Rest seines Körpers ist gesund.

Jeder Mensch ist Spannungszuständen, sogenannten Stressoren, ausgesetzt. Um damit umzugehen, verfügen wir über Widerstandsressourcen, die uns helfen, Stressoren gut zu bewältigen. Diese Widerstandsressourcen sind vielfältig. Sie können beispielsweise rein körperliche Faktoren, psychische oder auch soziale Faktoren sein.

Wenn Kinder das Gefühl erhalten, Herausforderungen selbstständig bewältigen zu können, entwickeln sie ein starkes Kohärenzgefühl.

Antonovsky geht davon aus, dass das Maß an Kohärenzgefühl für die Gesundheit eines Menschen bedeutsam ist. Das Kohärenzgefühl meint ein grundlegendes Gefühl, die Grundhaltung eines Menschen. Zum einen geht es darum, ein sicheres Selbstgefühl zu haben, und zum anderen im Außen Halt zu haben (vgl. Schiffer 2001, S. 29). Dieses Kohärenzgefühl bauen wir durch unsere Erfahrungen im Leben auf. Diese werden verinnerlicht. Bei Herausforderungen können wir auf diese Erfahrungen zurückgreifen.

Das Kohärenzgefühl setzt sich aus den drei Komponenten Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit zusammen:

- Das Gefühl der **Verstehbarkeit** meint, dass wir Situationen einschätzen und einordnen können;
- **Handhabbarkeit** meint, dass wir überzeugt davon sind, Anforderungen selbstständig bewältigen zu können;
- das Gefühl der **Bedeutsamkeit** ist dann gegeben, wenn wir das Gefühl haben, dass unsere Handlungen einen Sinn haben.

Je stärker diese drei Komponenten ausgeprägt sind, desto stärker ist das Kohärenzgefühl eines Menschen – und desto innerlich stabiler ist er in der Regel.



Aus der Praxis

Mia wird das erste Mal nicht von ihrer Mama in die Kita gebracht, sondern die Oma bringt sie am Morgen. Die Mutter ist im Krankenhaus, weil sie vor einem Tag ein Baby geboren hat. Mia hat den kleinen Bruder gestern auch schon besuchen dürfen.

Sie muss der Oma den Weg zur Garderobe in der Kita zeigen, ihr den Ablauf des Ankommens erklären (Schuhe wechseln, Jacke an den Haken hängen) und eine Art der Verabschiedung finden. Dabei denkt sie an die Mama im Krankenhaus und daran, dass sie nun einen Bruder hat. Mia hat in einer solchen Situation noch keine Erfahrungen, auf die sie zurückgreifen kann, und muss diese erstmalig bewältigen.

Um das Gefühl von Verstehbarkeit zu entwickeln, braucht ein Kind konsistente, verlässliche Erfahrungen. So bekommt es das Gefühl, dass es Situationen einschätzen kann, und erhält innere Sicherheit. Für die Kita bedeutet das beispielsweise, dass Rituale (wie der Morgenkreis oder die Essenszeiten) eingehalten werden. Ein hohes Maß an Sicherheit empfindet das Kind, wenn wenig Personalwechsel in der Kita ist. So weiß das Kind, welche Fachkraft morgens schon da ist und es in Empfang nimmt.

Um Handhabbarkeit zu vermitteln, sollten Fachkräfte den Kindern Hilfe zur Selbsthilfe anbieten. Die Kinder sollen ermutigt werden, selbstständig kreative Lösungen für eine Herausforderung zu entwickeln. Sie sollen sich als selbstwirksam erleben können. So kann das Kind das Gefühl aufbauen, das Leben im Griff zu haben. Fachkräfte müssen darauf achten, den Kindern Anforderungen zuzumuten, die sie nicht über- und auch nicht unterfordern. Um das Gefühl von Bedeutsamkeit aufbauen zu können, braucht das Kind Erlebnisse, in denen es sich als bedeutsam erlebt, wie etwa durch Mitwirkung und Mitbestimmung im Kita-Alltag. Im Sinne der Partizipation sollten die Kinder an Entscheidungen mitwirken können, wie etwa als Tageskind im Morgenkreis, das entscheidet, welches Lied gesungen wird, oder bei der Kinderkonferenz (vgl. Hubrig 2021b.).

Mia hat ein hohes Maß an Kohärenzgefühl. Sie weiß, dass die Erzieherin Hanna schon auf sie wartet, um sie in Empfang zu nehmen, und dass heute Dienstag, also „Turnhallentag“, ist. Den Turnhallentag mag Mia gerne. Dort darf sie selbst entscheiden, was sie dort



Selbstreflexion

- Welche persönlichen Eigenschaften und Fähigkeiten ermöglichen es Ihnen, gesund zu bleiben?
- Welche äußeren Gegebenheiten und Faktoren tragen zu Ihrer Gesundheit bei?

spielen möchte. Mia hat schon oft die Erfahrung gemacht, dass sie Herausforderungen bewältigen kann. Sie hat eine sichere Bindung zu ihrer Mama und ihrem Papa und weiß, dass sie sich immer auf sie verlassen kann. Im Notfall ist eben die Oma da.

Literaturtipps

Antonovsky, A. (1997): **Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit.** (Deutsche erweiterte Herausgabe von Alexa Franke.) Tübingen: dgvt-Verlag.

Krause, C. (2018): **Salutogenese in der Kita. Was Kinder gesund erhält.** Berlin: Cornelsen Verlag.

2. Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung

Die Gesundheitsförderung ist laut WHO ein Prozess, der zum Ziel hat, Menschen ein hohes Maß an Selbstbestimmung über die eigene Gesundheit zu ermöglichen. Sie sollen dazu befähigt werden, die eigene Gesundheit zu erhalten. Nach der salutogenetischen Sichtweise ist es das Anliegen der Gesundheitsförderung, sowohl personale als auch soziale und materielle Ressourcen zu stärken (vgl. Kaba-Schönstein 2018, S. 1).

Gesundheitsfördernde Aktivitäten in einem Setting wie der Kita sind gut geeignet, um gesundheitliche Ungleichheiten zwischen Menschen zu verringern und damit die Chancen



Fachkräfte können gesunde Gewohnheiten bei Kindern fördern.

auf ein gesundes Leben zu erhöhen. Die Kita erreicht nahezu alle Familien, viele Kinder verbringen einen großen Teil des Tages dort. So können die Weichen für gesundheitsförderliche Verhaltensweisen im Kindesalter vermittelt werden, die oftmals im Erwachsenenalter beibehalten werden.

Im Sozialgesetzbuch VIII ist festgeschrieben, dass Einrichtungen für Kinder und Kindertagespflege die Aufgabe haben, die Persönlichkeit der Kinder sowie ihre sozialen, emotionalen, körperlichen und geistigen Kompetenzen zu stärken. Gesundheitsförderung ist also ein Teil des Bildungs- und Erziehungsauftrages.

In der Kita ist die Mehrheit der Kinder körperlich gesund. Bei der Gesundheitserziehung geht es also hauptsächlich um Prävention: Durch die Vermittlung förderlicher Verhaltensweisen sollen Kinder lernen, ihre Gesundheit zu erhalten. Dabei stehen nicht nur körperliche, sondern auch psychische und soziale Aspekte im Mittelpunkt.

Der Bildungsbereich „Gesundheit“ ist in der Praxis kein in sich geschlossenes Thema, er umfasst vielmehr zahlreiche Bereiche. Dazu gehören Körper, Ernährung, Bewegung und Entspannung und die psychische Gesundheit des Kindes. Diese Bereiche greifen ineinander. Beispielsweise kann ein Kind sich nur dann gesund fühlen, wenn es neben der Bewegung auch Möglichkeiten zur Entspannung und Regeneration hat.

Es ist wenig sinnvoll, Gesundheitsförderung in der Kita als einzelnes Projekt oder zeitlich begrenztes Programm durchzuführen. Gesundheitsförderung muss alltäglich eingebunden sein – und gelebt werden. Je öfter ein Kind eine Handlung vollzieht, desto mehr Synapsen bilden sich in seinem Gehirn. Man verleiht sich die Handlung, Einstellung und Gewohnheit sozusagen ein.

In vielen Kitas werden die Kinder beispielsweise an das Zähneputzen nach dem Essen herangeführt. Tag für Tag wird dieses Zahnputzritual umgesetzt. So wird es von den Kindern nicht hinterfragt, sondern gilt als Selbstverständlichkeit.

Das Motiv für Kinder, gesundheitsförderndes Verhalten zu erlernen, ist Freude und Spaß. Für Aufforderungen wie „Iss das, das ist gesund!“ oder „Geh mal draußen an der frischen Luft spielen, das ist gesund!“ sind Kinder nicht empfänglich. Kinder fühlen sich in den meisten Fällen gesund. Wieso sollten sie dann etwas für ihre Gesundheit tun? Lust und Spaß sind die treibenden Kräfte. Das Gesunde muss vor allem lecker sein und das Spielen an der frischen Luft attraktiv. Kinder sind nicht daran interessiert, prophylaktisch etwas für ihre Gesundheit zu tun. Sie müssen unmittelbar spüren, dass es ihnen guttut – dass es lecker schmeckt oder Freude macht.