

<b>A Die körperliche Entwicklung des Kindes</b>			
<b>1 Ontogenese des Menschen .....</b>	7	<b>2.1 Entwicklung des Nervensystems .....</b>	35
<b>1.1 Pränatale Entwicklung .....</b>	7	2.1.1 Aufbau und Funktion des Nervensystems .....	35
1.1.1 Befruchtung .....	8	2.1.2 Entwicklung des kindlichen Gehirns .....	38
1.1.2 Blastogenese .....	8	2.1.3 Einflussfaktoren auf die Hirnentwicklung .....	41
1.1.3 Embryogenese (Embryonalperiode) .....	10	2.1.4 Gedächtnis und Intelligenz .....	41
1.1.4 Fetogenese (Fetalperiode) .....	10	2.1.5 Lernen .....	43
<b>1.2 Schädigungen in der Schwangerschaft durch Teratogene .....</b>	11	<b>2.2 Sinnesentwicklung .....</b>	48
1.2.1 Schädigungen durch Medikamente in der Schwangerschaft .....	12	2.2.1 Bedeutung der Sinne .....	48
1.2.2 Alkohol und Schwangerschaft .....	13	2.2.2 Entwicklung der auditiven Wahrnehmung .....	48
1.2.3 Rauchen in der Schwangerschaft .....	14	2.2.3 Der Gleichgewichtssinn (Vestibularsinn) .....	51
1.2.4 Drogenkonsum und Schwangerschaft .....	14	2.2.4 Die Entwicklung der visuellen Wahrnehmung .....	53
1.2.5 Risikoreiche Infektionskrankheiten während Schwangerschaft und Geburt .....	15	2.2.5 Entwicklung der übrigen Sinne .....	58
<b>1.3 Schwangerschaftsvorsorge und Lebensweise in der Schwangerschaft .....</b>	16	2.2.6 Möglichkeiten der Sinnesförderung .....	60
<b>1.4 Genetisch bedingte Erkrankungen und genetische Beratung .....</b>	18	<b>2.3 Das kindliche Immunsystem .....</b>	62
<b>1.5 Geburt und perinatale Umstellung .....</b>	23	2.3.1 Die Arbeitsweise des Immunsystems .....	62
<b>1.6 Postnatale Entwicklung .....</b>	27	2.3.2 Organe des Immunsystems .....	64
1.6.1 Körperwachstum und Körperproportionen .....	27	2.3.3 Entwicklung des Immunsystems bei Kindern .....	65
1.6.2 Veränderungen in der Pubertät .....	32	<b>2.4 Die motorische Entwicklung .....</b>	66
<b>2 Entwicklungsbesonderheiten einzelner Organsysteme .....</b>	35	2.4.1 Pränatale motorische Entwicklung .....	66
		2.4.2 Postnatale motorische Entwicklung .....	67
		2.4.3 Förderung der motorischen Entwicklung ..	70
<b>B Gesundheitserziehung</b>			
<b>1 Gesundheit und Gesundheits-erziehung .....</b>		<b>2.2.5 Schlaf und Schlafhygiene .....</b>	91
<b>1.1 Der Gesundheitsbegriff .....</b>	72	<b>2.3 Lärmprävention .....</b>	95
<b>1.2 Gesundheitsförderung .....</b>	73	<b>2.4 Bewegungserziehung .....</b>	98
<b>1.3 Gesunde Lebensweise .....</b>	74	2.4.1 Die Bedeutung der Bewegung für die kindliche Entwicklung .....	98
<b>1.4 Gesundheit als Thema in der Kita .....</b>	75	2.4.2 Folgen einer bewegungsarmen Kindheit ..	100
<b>1.5 Früherkennungsuntersuchungen bei Kindern und Jugendlichen .....</b>	75	2.4.3 Der Einfluss von Eltern und pädagogischen Fachkräften auf die Bewegungsgewohnheiten der Kinder .....	101
<b>1.6 Einschulungsuntersuchung .....</b>	77	2.4.4 Die Bewegungspyramide .....	102
<b>2 Säulen der Gesundheitserziehung .....</b>	78	2.4.5 Psychomotorik .....	104
<b>2.1 Bedeutung und Möglichkeiten der Elternarbeit .....</b>	78	2.4.6 Bewegungsförderung und Bewegungsangebote in Kindertagesstätten .....	105
<b>2.2 Hygieneerziehung – Erlernen und Umsetzen von Hygienemaßnahmen .....</b>	79	2.4.7 Beispielplanung eines Bewegungsangebots .....	108
2.2.1 Körperhygiene bei Kindern .....	80	<b>2.5 Der Kneipp-Kindergarten .....</b>	111
2.2.2 Zahnhygiene in verschiedenen Altersstufen .....	82	<b>2.6 Sexualerziehung .....</b>	113
2.2.3 Sauberkeitserziehung .....	87	2.6.1 Sexualaufklärung in Kindergarten und Grundschule .....	113
2.2.4 Bekleidung und UV-Schutz .....	88		

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

## C Gesunde Ernährung bei Kindern

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

## D Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter

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

2.5.3	Flöhe .....	219	<b>4.5</b>	Rheuma .....	269
2.5.4	Krätsmilben .....	220	<b>4.6</b>	<b>Chronisch-entzündliche Darmkrankungen .....</b>	270
2.5.5	Wurmerkrankungen .....	220	<b>4.7</b>	<b>Stoffwechselerkrankungen .....</b>	272
<b>2.6</b>	<b>Weitere Infektionskrankheiten im Kindes- und Jugendalter .....</b>	225	4.7.1	Mukoviszidose .....	272
2.6.1	Grippaler Infekt, Influenza und Corona .....	225	4.7.2	Diabetes mellitus .....	273
2.6.2	Bronchitis und Pneumonie .....	226	4.7.3	Zöliakie .....	277
2.6.3	Pfeiffersches Drüsenvieber .....	227	<b>4.8</b>	<b>Herz-Kreislauf-Erkrankungen .....</b>	280
2.6.4	Meningitis .....	228	4.8.1	Angeborene Herzfehlbildungen .....	280
2.6.5	Hepatitis .....	229	4.8.2	Erworbene Herzfehler .....	282
2.6.6	HIV und AIDS .....	230	4.8.3	Bluthochdruck bei Kindern und Jugendlichen .....	283
<b>2.7</b>	<b>Schutz vor Infektionskrankheiten .....</b>	234	<b>4.9</b>	<b>Psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen .....</b>	283
2.7.1	Körpereigene Abwehrmechanismen .....	234	4.9.1	Aggressiv-dissoziale Störungen .....	284
2.7.2	Prävention durch Impfen .....	234	4.9.2	Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) .....	285
2.7.3	Infektionsschutzgesetz .....	242	4.9.3	Angststörungen .....	287
2.7.4	Hygiene in Gemeinschaftseinrichtungen für Kinder und Jugendliche .....	243	4.9.4	Tic-Störungen .....	289
2.7.5	Personalhygiene .....	244	4.9.5	Depressive Störungen im Kindes- und Jugendalter .....	289
<b>3</b>	<b>Schädigungen am Stütz- und Bewegungsapparat .....</b>	250	<b>5</b>	<b>Medikamentengabe in der sozialpädagogischen Einrichtung .....</b>	291
3.1	Anatomische und physiologische Grundlagen .....	250	5.1	Kleine Arzneimittellehre .....	291
3.2	Haltungsschäden bei Kindern und Jugendlichen .....	252	5.1.1	Was sind Arzneimittel? .....	291
3.3	Fußfehlstellungen .....	255	5.1.2	Gesetzliche Grundlagen .....	292
<b>4</b>	<b>Chronische Erkrankungen im Kindesalter .....</b>	258	5.1.3	Aufbewahrung und Lagerung von Arzneimitteln .....	293
4.1	Chronische Krankheiten und Zivilisationskrankheiten .....	259	5.1.4	Nebenwirkungen und Unverträglichkeiten .....	293
4.2	Allergien .....	260	5.1.5	Besonderheiten der Arzneimittelwirkung bei Kindern .....	294
4.2.1	Entstehung von Allergien .....	261	5.1.6	Antibiotika, Hustensaft & Co – Wirkungen wichtiger Arzneimittelgruppen .....	295
4.2.2	Heuschnupfen/allergischer Schnupfen .....	261	5.1.7	Homöopathie bei Kindern .....	297
4.2.3	Asthma bronchiale .....	262	5.2	<b>Medikamentengabe durch pädagogische Fachkräfte .....</b>	299
4.2.4	Nahrungsmittelallergien .....	264			
4.2.5	Neurodermitis .....	265			
4.2.6	Therapie von allergischen Erkrankungen .....	266			
4.3	Nahrungsmittelunverträglichkeiten .....	267			
4.4	Epilepsie .....	268			

## **E Unfälle und erste Hilfe bei Kindernotfällen**

<b>1</b>	<b>Unfallgefahren im Kindes- und Jugendalter .....</b>	302	1.5.1	Verantwortlichkeiten .....	306
1.1	Unfallarten .....	302	1.5.2	Kindersichere Umgebung .....	306
1.2	Unfallursachen in verschiedenen Altersstufen .....	303	1.5.3	Pädagogische Maßnahmen .....	307
1.3	Unfallbegünstigende Besonderheiten der kindlichen Entwicklung .....	304	1.5.4	Gefahrentraining .....	308
1.4	Entwicklung des Gefahrenbewusstseins .....	305	1.5.5	Verkehrserziehung .....	309
1.5	Möglichkeiten der Unfallprävention und Sicherheitserziehung .....	306	<b>2</b>	<b>Erste-Hilfe-Maßnahmen .....</b>	310
			2.1	Gesetzliche Grundlagen .....	311
			2.2	Einschätzung des Gesundheitszustands und Absetzen des Notrufs .....	311

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

## F Stress und Stressprävention bei Kindern, Jugendlichen und Erziehern

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