

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort .....</b>	<b>10</b>
<b>A      Das gesunde Kind .....</b>	<b>11</b>
<b>1      Grundbedürfnisse des Kindes .....</b>	<b>12</b>
1.1    Was brauchen Kinder, um zu gedeihen? .....	12
1.2    Verantwortung für das Wohlergehen des Kindes .....	14
1.2.1    Verhütung von Unfällen .....	14
1.2.2    Schutz vor Infektionen in Gemeinschaftseinrichtungen .....	15
1.2.3    Schutz vor schädlichen Umwelteinflüssen .....	15
1.2.4    Qualitätsmanagement in Kitas. ....	16
1.3    Gesundheit – ein subjektiver Begriff?.....	17
1.4    Leben mit Behinderungen.....	18
<b>2      Der Aufbau des menschlichen Körpers .....</b>	<b>21</b>
2.1    Zellen: die kleinsten Einheiten des Lebens.....	21
2.2    Ohne Zellteilung kein Wachstum. ....	23
2.3    Zellen mit unterschiedlichen Aufgaben .....	24
<b>3      Kinder brauchen Bewegung .....</b>	<b>30</b>
3.1    Das Skelett – Schutz und Halt für den Körper .....	30
3.2    Die Wirbelsäule – Mittelachse des Körpers. ....	31
3.3    Der Knochen lebt .....	32
3.4    Muskeln und Gelenke machen das Skelett beweglich .....	34
3.5    Motorische Entwicklung des Kindes. ....	36
<b>4      Sinnesorgane – die Umwelt erfassen.....</b>	<b>40</b>
4.1    Das Auge: Wie entstehen Bilder?.....	41
4.2    Das Ohr, ein vielseitiges Sinnesorgan .....	43
4.2.1    Der Hörsinn. ....	43
4.2.2    Der Lage- und Bewegungssinn .....	44
4.3    Wie wir schmecken und riechen .....	45
4.4    Die Haut – unser größtes Sinnesorgan .....	46

<b>5</b>	<b>Herz und Blutkreislauf . . . . .</b>	<b>50</b>
5.1	Das Herz – ein Hohlmuskel . . . . .	50
5.2	Das Blut im Kreisverkehr . . . . .	52
5.3	Blut – ein fließendes Organ . . . . .	55
5.4	Ist Blutübertragung ein Risiko? . . . . .	56
5.5	Welche Aufgaben hat das Lymphsystem? . . . . .	58
<b>6</b>	<b>Unser Atmungssystem . . . . .</b>	<b>61</b>
6.1	Wie kommt die Atemluft in den Körper? . . . . .	61
6.2	Gasaustausch im Körper . . . . .	63
<b>7</b>	<b>Ausscheidungsorgane . . . . .</b>	<b>66</b>
7.1	Die Nieren – Filteranlagen des Körpers . . . . .	66
7.2	Die Haut als Ausscheidungsorgan . . . . .	68
7.3	Dialyse: Künstliche Nieren . . . . .	69
<b>8</b>	<b>Vom Kind zum Erwachsenen . . . . .</b>	<b>71</b>
8.1	Nachwuchs wird erwartet: Junge oder Mädchen? . . . . .	71
8.2	Bau und Funktion der Geschlechtsorgane . . . . .	72
8.2.1	Die männlichen Geschlechtsorgane . . . . .	72
8.2.2	Die weiblichen Geschlechtsorgane . . . . .	73
8.3	Veränderungen in der Pubertät . . . . .	74
8.4	Regelblutung – immer regelmäßig? . . . . .	75
8.5	Befruchtung, Keimesentwicklung und Geburt . . . . .	76
8.5.1	Geschlechtszellen – wie werden sie gebildet? . . . . .	76
8.5.2	Von der befruchteten Eizelle zum Fetus . . . . .	78
8.5.3	Die Geburt . . . . .	80
8.6	Vorsorge für Mutter und Kind . . . . .	81
8.6.1	Der Säugling braucht viel Pflege . . . . .	81
8.6.2	Mutterschutzgesetz . . . . .	83
8.6.3	Vorsorgeuntersuchung für werdende Mütter . . . . .	83
8.6.4	Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Jugendliche . . . . .	83
8.7	Verhütungsmethoden helfen bei der Familienplanung . . . . .	86
8.8	Sexuell übertragbare Krankheiten . . . . .	87

<b>B</b>	<b>Ernährung und Gesundheit . . . . .</b>	<b>89</b>
<b>1</b>	<b>Ernährung . . . . .</b>	<b>90</b>
1.1	Ernährungsgewohnheiten . . . . .	90
1.2	Nährstoffe als Energielieferanten . . . . .	92
1.3	Von Nährstoffen allein können wir nicht leben . . . . .	94
1.4	Richtig ernähren – aber wie? . . . . .	97
1.5	Ernährungsfehler und ihre Folgen . . . . .	100
1.6	Diabetes – Fehlsteuerung des Stoffwechsels . . . . .	101
1.7	Sonderformen der Ernährung . . . . .	103
1.8	Nahrungsmittelunverträglichkeiten . . . . .	104
1.9	Ess-Störungen . . . . .	106
1.10	Mit Lebensmitteln umgehen und sie kritisch beurteilen . . . . .	107
1.10.1	Lebensmittelkennzeichnung . . . . .	107
1.10.2	Lebensmitteleinkauf – ökologisch korrekt . . . . .	109
1.10.3	Bio-Lebensmittel – die bessere Wahl? . . . . .	109
1.10.4	Informationsmöglichkeiten für kritische Verbraucher . . . . .	111
1.10.5	Umgang mit Lebensmitteln in der Gemeinschaftseinrichtung – Hygiene. . . . .	112
<b>2</b>	<b>Verdauung . . . . .</b>	<b>115</b>
2.1	Der Weg der Nahrung durch den Körper . . . . .	115
2.2	Enzyme bewirken die Verdauung . . . . .	117
2.3	Die Bedeutung der Zähne für die Verdauung . . . . .	120
2.4	Erkrankungen der Verdauungsorgane . . . . .	122
<b>C</b>	<b>Krankheiten in Gemeinschaftseinrichtungen – erkennen, behandeln, vorbeugen . . . . .</b>	<b>125</b>
<b>1</b>	<b>Krankheiten erkennen und behandeln . . . . .</b>	<b>126</b>
1.1	Wie Krankheiten entstehen . . . . .	126
1.2	Ärztliche Behandlung von Krankheiten . . . . .	127
1.3	Welche Funktionen hat der Schmerz? . . . . .	128

<b>2</b>	<b>Infektionskrankheiten . . . . .</b>	<b>130</b>
2.1	Übertragungswege . . . . .	130
2.2	Bakterien als Krankheitserreger . . . . .	131
2.2.1	Bau und Vermehrung der Bakterienzelle . . . . .	131
2.2.2	Ablauf einer Bakterieninfektion . . . . .	133
2.2.3	Bakterielle Infektionskrankheiten . . . . .	134
2.3	Viren als Krankheitserreger . . . . .	136
2.3.1	Bau und Vermehrung von Viren . . . . .	136
2.3.2	Influenza-Viren – Jedes Jahr im Winter herrscht Grippealarm . . . . .	137
2.3.3	AIDS – eine „neue“ Virusinfektion . . . . .	138
2.3.4	Viruskrankheiten . . . . .	139
2.4	Pilze gefährden unsere Gesundheit . . . . .	140
2.5	Tiere als Krankheitserreger oder Überträger . . . . .	143
2.5.1	Kopfläuse. . . . .	143
2.5.2	Krätschmilben. . . . .	145
2.5.3	Zecken . . . . .	145
2.5.4	Flöhe. . . . .	147
2.5.5	Würmer. . . . .	147
<b>3</b>	<b>Infektionskrankheiten vorbeugen und heilen . . . . .</b>	<b>150</b>
3.1	Selbstschutz des Körpers . . . . .	150
3.2	Impfungen unterstützen das Immunsystem. . . . .	152
3.3	Antibiotika – Heilmittel aus Pilzen . . . . .	156
3.4	Vorbeugen durch Hygienemaßnahmen. . . . .	157
<b>4</b>	<b>Gesundheit in Beruf und Freizeit . . . . .</b>	<b>161</b>
4.1	Belastende Arbeitsanforderungen meistern . . . . .	161
4.2	Zivilisationskrankheiten vorbeugen . . . . .	163
4.3	Das Krebsrisiko vermindern . . . . .	165
4.3.1	Was ist Krebs? . . . . .	165
4.3.2	Krebsdiagnose . . . . .	167
4.3.3	Krebstherapie . . . . .	168
<b>5</b>	<b>Krankenpflege und Erste Hilfe. . . . .</b>	<b>171</b>
5.1	Kranke Kinder brauchen viel Zuwendung . . . . .	171
5.2	Umgang mit Medikamenten in der Kita . . . . .	174

5.3	Notfälle und Erste Hilfe .....	175
5.3.1	Die Rettungskette .....	175
5.3.2	Erste-Hilfe-Maßnahmen – Übersicht .....	177
5.3.3	Die stabile Seitenlage .....	179
5.3.4	Maßnahmen zur Wiederbelebung .....	180
<b>6</b>	<b>Gesundheitserziehung in der Kita .....</b>	<b>182</b>
6.1	Wie gesund sind unsere Kinder? .....	182
6.2	Was bedeutet Gesundheitsvorsorge? .....	183
6.3	Hygienemaßnahmen beugen Krankheiten vor. ....	185
6.3.1	Händehygiene .....	185
6.3.2	Zahnhygiene .....	186
6.4	Bewegungsförderung .....	187
<b>D</b>	<b>Seelische Gesundheit .....</b>	<b>189</b>
<b>1</b>	<b>Steuerung durch Nerven und Hormone .....</b>	<b>190</b>
1.1	Gehirn und Rückenmark – Steuerungszentralen des Körpers .....	190
1.2	Steuerung ohne den Willen: Das vegetative Nervensystem .....	192
1.3	Nerven – Übertragungskabel des Körpers .....	192
1.4	Drüsen regeln Körperfunktionen: Das Hormonsystem .....	194
1.5	Krankheiten des Nerven- und Hormonsystems .....	195
1.6	Psychische Störungen .....	196
1.6.1	Depressionen. ....	197
1.6.2	Psychische Belastungen am Arbeitsplatz .....	198
1.6.3	Entwicklungs- und Verhaltensstörungen in der Kindheit .....	199
<b>2</b>	<b>Suchterkrankungen und Suchtprävention .....</b>	<b>202</b>
2.1	Von der Gewohnheit zur Sucht .....	202
2.2	Alkohol – Volksdroge Nr. 1 .....	203
2.3	Durch Rauchen entstehen viele Krankheiten .....	204
2.4	Auch Medikamente können süchtig machen. ....	206
2.5	Konsum illegaler Drogen.....	207
2.6	Suchtprävention .....	210
2.7	Gefährdung von Kindern durch Alkohol, Nikotin und illegale Drogen. ....	210

<b>E</b>	<b>Ökologie, Natur- und Umweltschutz . . . . .</b>	214
<b>1</b>	<b>Verantwortung für Natur und Umwelt . . . . .</b>	215
1.1	Alles Öko oder was? – Begriffsbestimmungen . . . . .	215
1.2	Aufgaben und Ziele der Natur- und Umweltpädagogik . . . . .	217
1.3	Umweltfreundliche Kita . . . . .	218
<b>2</b>	<b>Umweltprobleme weltweit . . . . .</b>	221
2.1	Was bedeutet „Energiewende“? . . . . .	221
2.2	Wasser – unser wichtigstes Lebensmittel . . . . .	223
2.2.1	Trinkwasser . . . . .	223
2.2.2	Reinhaltung der Gewässer durch Kläranlagen . . . . .	224
2.3	Gefahrstoffe in der Luft . . . . .	226
2.4	Abfallvermeidung – Abfallbeseitigung . . . . .	228
2.5	Natur- und Landschaftsschutz . . . . .	230
2.6	Schadstoffe in der Nahrungskette . . . . .	231
<b>3</b>	<b>Pflanzen, die Grundlage des Lebens auf der Erde . . . . .</b>	234
3.1	Ohne Pflanzen können wir nicht leben . . . . .	234
3.2	Was brauchen Pflanzen zum Wachsen? . . . . .	236
3.2.1	Pflanzen entwickeln sich aus Samen . . . . .	236
3.2.2	Wozu brauchen Pflanzen Dünger? . . . . .	237
3.2.3	Nutzpflanzen – Grundlage der menschlichen Ernährung . . . . .	237
3.3	Blüten dienen der Fortpflanzung . . . . .	238
3.4	Verbreitung von Früchten und Samen . . . . .	240
3.5	Wie Pflanzen überwintern . . . . .	241
<b>4</b>	<b>Heimische Tiere in ihren Lebensräumen . . . . .</b>	243
4.1	Säugetiere leben überwiegend an Land . . . . .	243
4.1.1	Wir beobachten heimische Wildtiere . . . . .	244
4.1.2	Der Mensch hält Säugetiere als Nutz- und Haustiere . . . . .	246
4.2	Vögel erobern den Lebensraum Luft . . . . .	249
4.2.1	Die Amsel – ein Singvogel . . . . .	249
4.2.2	Vögel im Winter . . . . .	250
4.2.3	Wir beobachten heimische Vogelarten . . . . .	251

4.3	Kriechtiere lieben es warm und sonnig .....	252
4.4	Lurche – Tiere zwischen Wasser und Land.....	253
4.5	Fische leben im Wasser .....	254
<b>5</b>	<b>Unterschiedliche Lebensräume .....</b>	<b>257</b>
5.1	Der Wald – mehr als Bäume .....	257
5.2	Der See, ein wässriger Lebensraum .....	260
<b>Sachwortverzeichnis .....</b>		<b>263</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>		<b>266</b>
<b>Bildquellenverzeichnis .....</b>		<b>268</b>