

## A Die körperliche Entwicklung des Kindes

<b>1</b>	<b>Ontogenese des Menschen</b>	7	<b>2.1</b>	<b>Entwicklung des Nervensystems</b>	35
1.1	Pränatale Entwicklung	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</b>	<b>Schädigungen in der Schwangerschaft durch Teratogene</b>		2.1.6	Das Lernen lernen	45
1.2.1	Schädigungen durch Medikamente in der Schwangerschaft	11	<b>2.2</b>	<b>Sinnesentwicklung</b>	48
1.2.2	Alkohol und Schwangerschaft	12	2.2.1	Bedeutung der Sinne	48
1.2.3	Rauchen in der Schwangerschaft	13	2.2.2	Entwicklung der auditiven Wahrnehmung	48
1.2.4	Drogenkonsum und Schwangerschaft	14	2.2.3	Der Gleichgewichtssinn (Vestibularsinn)	51
1.2.5	Risikoreiche Infektionskrankheiten während Schwangerschaft und Geburt	14	2.2.4	Die Entwicklung der visuellen Wahrnehmung	53
<b>1.3</b>	<b>Schwangerschaftsvorsorge und Lebensweise in der Schwangerschaft</b>	15	2.2.5	Entwicklung der übrigen Sinne	58
<b>1.4</b>	<b>Genetisch bedingte Erkrankungen und genetische Beratung</b>	16	2.2.6	Möglichkeiten der Sinnesförderung	60
<b>1.5</b>	<b>Geburt und perinatale Umstellung</b>	18	<b>2.3</b>	<b>Das kindliche Immunsystem</b>	62
<b>1.6</b>	<b>Postnatale Entwicklung</b>	23	2.3.1	Die Arbeitsweise des Immunsystems	62
1.6.1	Körperwachstum und Körperproportionen	27	2.3.2	Organe des Immunsystems	64
1.6.2	Veränderungen in der Pubertät	32	2.3.3	Entwicklung des Immunsystems bei Kindern	65
<b>2</b>	<b>Entwicklungsbesonderheiten einzelner Organsysteme</b>	35	<b>2.4</b>	<b>Die motorische Entwicklung</b>	66
			2.4.1	Pränatale motorische Entwicklung	66
			2.4.2	Postnatale motorische Entwicklung	67
			2.4.3	Förderung der motorischen Entwicklung	70

## B Gesundheitserziehung

<b>1</b>	<b>Gesundheit und Gesundheits-erziehung</b>		2.2.5	Schlaf und Schlafhygiene	91
1.1	Der Gesundheitsbegriff	72	<b>2.3</b>	<b>Lärmprävention</b>	95
1.2	Gesundheitsförderung	72	<b>2.4</b>	<b>Bewegungserziehung</b>	98
1.3	Gesunde Lebensweise	73	2.4.1	Die Bedeutung der Bewegung für die kindliche Entwicklung	98
1.4	Gesundheit als Thema in der Kita	74	2.4.2	Folgen einer bewegungsarmen Kindheit	100
1.5	Früherkennungsuntersuchungen bei Kindern und Jugendlichen	75	2.4.3	Der Einfluss von Eltern und pädagogischen Fachkräften auf die Bewegungsgewohnheiten der Kinder	101
1.6	Einschulungsuntersuchung	77	2.4.4	Die Bewegungspyramide	102
<b>2</b>	<b>Säulen der Gesundheitserziehung</b>	78	2.4.5	Psychomotorik	104
2.1	Bedeutung und Möglichkeiten der Elternarbeit	78	2.4.6	Bewegungsförderung und Bewegungsangebote in Kindertagesstätten	105
2.2	Hygieneerziehung – Erlernen und Umsetzen von Hygienemaßnahmen	79	2.4.7	Beispielplanung eines Bewegungsangebots	108
2.2.1	Körperhygiene bei Kindern	80	<b>2.5</b>	<b>Der Kneipp-Kindergarten</b>	111
2.2.2	Zahnhygiene in verschiedenen Altersstufen	82	<b>2.6</b>	<b>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>	Alternative Ernährungsformen bei Kindern und Jugendlichen .....	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	<b>4</b>	<b>Ernährungsbedingte Erkrankungen .....</b>	179
1.2.3	Wasser .....	151	4.1	Die Haupternährungsfehler unserer Kinder und deren langfristige Folgen .....	179
1.2.4	Zusatzstoffe in unserer Nahrung .....	154	4.2	Zahnerkrankungen .....	181
1.3	Ernährungspyramide und Ernährungsregeln .....	157	4.2.1	Bedeutung der Zähne für die gesunde Entwicklung .....	181
<b>2</b>	<b>Aufbau und Funktionen des Verdauungssystems .....</b>	159	4.2.2	Karies .....	181
2.1	Unsere Verdauungsorgane und deren Funktionen .....	159	4.2.3	Parodontitis .....	183
2.2	Die Entwicklung des kindlichen Verdauungssystems .....	161	4.3	Übergewicht und Adipositas .....	184
<b>3</b>	<b>Ernährung in verschiedenen Altersgruppen .....</b>	162	4.4	Essstörungen .....	187
3.1	Energiebedarf bei Kindern und Jugendlichen .....	162	4.4.1	Magersucht (Anorexie) .....	188
3.2	Empfehlungen zur Nährstoffverteilung .....	164	4.4.2	Ess-Brech-Sucht (Bulimie) .....	188
3.3	Ernährung des Säuglings .....	166	4.4.3	Binge-Eating-Störung .....	189
3.4	Mahlzeiten in der Krippe .....	170	4.4.4	Orthorexie .....	189
3.5	Ernährung bei Kindergartenkindern und Schulkindern .....	172	4.4.5	Essstörungen bei Kindern .....	190
3.5.1	Die optimierte Mischkost (optiMIX®) .....	172	4.4.6	Prävention und Hilfe .....	191
3.5.2	Verschiedene Verpflegungssysteme .....	173	<b>5</b>	<b>Möglichkeiten der Ernährungs-erziehung .....</b>	192
3.5.3	Gestaltung des Speiseplans .....	174	5.1	Voraussetzungen zur optimalen Ernährungserziehung .....	192
3.5.4	Das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen .....	175	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>	Krankheitserreger, Infektionsquellen und Übertragungswege .....	205
1.1	Krankheitsursachen .....	200	<b>2.3</b>	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>	<b>Rheuma .....</b>	269
2.5.4	Krätszmilben .....	220	<b>4.6</b>	<b>Chronisch-entzündliche</b>	
2.5.5	Wurmerkrankungen .....	220		<b>Darmerkrankungen .....</b>	270
<b>2.6</b>	<b>Weitere Infektionskrankheiten im Kindes- und Jugendalter .....</b>	225	<b>4.7</b>	<b>Stoffwechselerkrankungen .....</b>	272
2.6.1	Grippaler Infekt, Influenza und Corona .....	225	4.7.1	Mukoviszidose .....	272
2.6.2	Bronchitis und Pneumonie .....	226	4.7.2	Diabetes mellitus .....	273
2.6.3	Pfeiffersches Drüsenvieber .....	227	4.7.3	Zöliakie .....	277
2.6.4	Meningitis .....	228	<b>4.8</b>	<b>Herz-Kreislauf-Erkrankungen .....</b>	280
2.6.5	Hepatitis .....	229	4.8.1	Angeborene Herzfehlbildungen .....	280
2.6.6	HIV und AIDS .....	230	4.8.2	Erworbene Herzfehler .....	282
			4.8.3	Bluthochdruck bei Kindern und	
<b>2.7</b>	<b>Schutz vor Infektionskrankheiten .....</b>	234		Jugendlichen .....	283
2.7.1	Körpereigene Abwehrmechanismen .....	234	<b>4.9</b>	<b>Psychische Störungen bei Kindern und</b>	
2.7.2	Prävention durch Impfen .....	234		<b>Jugendlichen .....</b>	283
2.7.3	Infektionsschutzgesetz .....	242	4.9.1	Aggressiv-dissoziale Störungen .....	284
2.7.4	Hygiene in Gemeinschaftseinrichtungen für Kinder und Jugendliche .....	243	4.9.2	Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts- störung (ADHS) .....	285
2.7.5	Personalhygiene .....	244	4.9.3	Angststörungen .....	287
			4.9.4	Tic-Störungen .....	289
<b>3</b>	<b>Schädigungen am Stütz- und Bewegungsapparat .....</b>	250	4.9.5	Depressive Störungen im Kindes- und	
3.1	Anatomische und physiologische Grundlagen .....	250		Jugendalter .....	289
3.2	Haltungsschäden bei Kindern und Jugendlichen .....	252	<b>5</b>	<b>Medikamentengabe in der sozialpädagogischen Einrichtung .....</b>	291
3.3	Fußfehlstellungen .....	255	<b>5.1</b>	<b>Kleine Arzneimittellehre .....</b>	291
<b>4</b>	<b>Chronische Erkrankungen im Kindesalter .....</b>	258	5.1.1	Was sind Arzneimittel? .....	291
4.1	Chronische Krankheiten und Zivilisationskrankheiten .....	259	5.1.2	Gesetzliche Grundlagen .....	292
<b>4.2</b>	<b>Allergien .....</b>	260	5.1.3	Aufbewahrung und Lagerung von	
4.2.1	Entstehung von Allergien .....	261	5.1.4	Arzneimitteln .....	293
4.2.2	Heuschnupfen/allergischer Schnupfen .....	261	5.1.5	Nebenwirkungen und Unverträglich- keiten .....	293
4.2.3	Asthma bronchiale .....	262	5.1.6	Besonderheiten der Arzneimittelwirkung	
4.2.4	Nahrungsmittelallergien .....	264	5.1.7	bei Kindern .....	294
4.2.5	Neurodermitis .....	265	5.1.8	Antibiotika, Hustensaft & Co –	
4.2.6	Therapie von allergischen Erkrankungen .....	266	5.1.9	Wirkungen wichtiger Arzneimittel- gruppen .....	295
4.3	Nahrungsmittelunverträglichkeiten .....	267	5.2	Homöopathie bei Kindern .....	297
4.4	Epilepsie .....	268		<b>Medikamentengabe durch pädagogische</b>	
				<b>Fachkräfte .....</b>	299

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

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

<b>2.3</b>	<b>Verhalten nach dem Notfall .....</b>	311	2.6.7	Weitere Fremdkörperverletzungen .....	322
<b>2.4</b>	<b>Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Säuglingen, Kindern und Jugendlichen .....</b>	314	2.6.8	Insektenstiche .....	323
<b>2.5</b>	<b>Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit .....</b>	316	2.6.9	Unterkühlung .....	324
<b>2.6</b>	<b>Weitere Notfallsituationen erkennen und handeln .....</b>	317	2.6.10	Verbrennungen und Verbrühungen .....	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
			2.6.17	Stromunfälle .....	331
			2.6.18	Vergiftungen .....	332
			<b>2.7</b>	<b>Können Kinder schon Erste-Hilfe-Maßnahmen erlernen? .....</b>	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