



### Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Passau-Rothalmünster

Beratung und Veranstaltungen zur Ernährung und Bewegung von Kindern von 1 – 3 Jahren

Telefon 0851/9593-431

Innstraße 71, 94036 Passau, www.aelf-pa.bayern.de

Wertvolle Hinweise zur Ernährung, Bewegung und Gesundheit Ihres Kindes gibt auch Ihre Krankenkasse

### Gesundheitsamt Passau

Ernährung, Wachstum und Entwicklung, Erkrankungen, Impfen, Schlafen, Pflege und Hygiene

Telefon 08502 9131-0

Passauer Straße 33, 94081 Fürstzell  
www.landkreis-passau.de

### Notruf bei Verletzungen

Telefon 112

### Persönliche Nummern

Kinderarzt \_\_\_\_\_

Hausarzt \_\_\_\_\_

### IMPRESSUM

#### Herausgeber

Stadt Passau, Rathausplatz 2, 94032 Passau

#### Redaktion

Amt für Kinder, Jugend und Familie in Zusammenarbeit mit dem Redaktionsteam „Elternbrief“ des Projekts FamilienLeben in Passau

#### Titelfoto

© farbkombinat - Fotolia.com

#### Illustrationen

Johann Baumgartner, Passau

#### Layout

Das Designstudio

IM VERLAG PASSAUER BISTUMSBLATT

© Stadt Passau Januar 2014

Der nächste Elternbrief erscheint in 3 Monaten.

### Zeigt her eure Füßchen, zeigt her eure Schuh`...

98 Prozent aller Menschen kommen mit gesunden Füßen auf die Welt, im Erwachsenenalter haben nur noch 40 Prozent gesunde Füße. Deshalb ist es ganz wichtig, dass die Kinder sich möglichst natürlich bewegen, also oft barfuß laufen. Um sich gesund weiterzuentwickeln, ist ausreichend Bewegung notwendig, sowie das richtige Schuhwerk. Bei Kindern wachsen die Füße in Schüben, deshalb sollten Sie spätestens alle drei Monate überprüfen, ob die Schuhe noch passen. Die Kinder selbst haben meist kein deutliches Gefühl dafür, ob die Schuhe groß genug sind; sie merken nicht, wenn der Schuh drückt. Das ist auf die Dauer schädlich, denn der Kinderfuß ist noch weich und formbar. Sie müssen nicht unbedingt Markenschuhe kaufen, Kinderschuhe sollten vor allem leicht und flexibel sein und sollten gut passen. Damit die richtige Größe gekauft wird, sollten Sie das Kind im Schuhgeschäft vermessen lassen.

### BUCHTIPP



Keicher, Ursula

#### Kinderkrankheiten

Eine erfahrene Kinderärztin und Mutter bietet Eltern übersichtlich und leicht verständlich Rat und Hilfe zu den häufigsten Erkrankungen bei Kindern – vom Babyalter bis zur Pubertät.

Gräfe und Unzer, 192 S., Hardcover  
ISBN: 9783833819865

EUR 17,99

## Krankes Kind – was tun?

Beim ersten Kind ist es aber auch nicht schlimm bei Unsicherheiten ärztlichen Rat und Erklärungen einzuholen, da Erfahrungen mit kranken Kindern ja auch erst gesammelt werden müssen! Weiterhin gilt, dass Sie um so schneller Ihren Kinderarzt aufsuchen sollten, je jünger das Kind ist, wenn die Erkrankung länger als drei Tage andauert oder wenn Ihnen Ihr Kind „komisch“ vorkommt oder sich seltsam verhält.



### Fieber

Gesunde Kinder haben eine Körpertemperatur zwischen 36,5 und 37,5°C. Liegt die Temperatur zwischen 37,6 und 38,5°C, hat das Kind erhöhte Temperatur. Ab 38,5°C spricht man von Fieber. Kinder entwickeln deutlich häufiger Fieber als Erwachsene. Die Temperaturerhöhung bewirkt, dass der Körper seine Abwehrkräfte mobilisiert und gegen die verschiedensten Krankheitserreger aus eigener Kraft vorgeht.

Einfache Maßnahmen sind Wadenwickel (nur wenn die Beine und Füße warm sind!), viel trinken und das Kind nicht zu warm einzupacken, damit die Temperatur besser abgegeben werden kann.

### Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung

Eine häufige Ursache für Bauchschmerzen sind Unregelmäßigkeiten in der Verdauung.

Bei Verstopfung ist es wichtig, dass Ihr Kind ausreichend trinkt, weiterhin hilft die Anreicherung der Nahrung mit etwas Olivenöl, ein Löffelchen Leinsamen täglich und allgemein ballaststoffreiche Kost.

Tritt Durchfall im Zusammenhang mit Fieber und/oder Erbrechen auf, handelt es sich in der Regel um eine Magen-Darm-Infektion, die durch

Viren oder Bakterien ausgelöst wird. Hierbei ist es wichtig auf eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit, Mineralstoffen und Zucker zu achten.

Wenn Ihr Kind erbricht, ist es wichtig, dass anfangs die Flüssigkeit gelöffelt oder nur in kleinen Schlucken im Abstand von einigen Minuten getrunken wird!

Durchfall kann aber auch viele andere Ursachen haben, z. B. auch Nahrungsmittelnunverträglichkeiten und Stoffwechselstörungen. Vor allem wenn Durchfall immer wieder auftritt, sollten Sie darüber mit Ihrem Kinderarzt sprechen.

### Husten

Auch beim Husten gilt: Eigenherapie mit Verantwortung! Ursache für Husten sind meist Virusinfekte, die symptomatisch zu behandeln sind. Ihr Kinderarzt klärt für Sie aber ggf. die Frage, ob ein bakterieller Infekt dahintersteckt oder die Lunge sich im Rahmen des Infekts „verkrampft“, dann muss die Therapie ärztlich durchgeführt und kontrolliert werden.

Die üblichen Hustensäfte enthalten Spitzwegerich, Thymian und Efeu, Sie können die Bestandteile aber auch einzeln als Tee anwenden, z. B. Spitzwegerich 1–2 TL Spitzwegerichblätter mit ¼ l kochendem Wasser übergießen und 15 min ziehen lassen, danach mit Honig trinken, dies hilft v. a. bei trockenem Husten, Kitzelhusten und Trockenheit im Kehlkopf.

Bei schleimigem Husten sind Inhalationen mit Salzlösung die beste und natürlichste Möglichkeit der Schleimlösung.

Dr. med. Bernadette Donath

10

# Elternbrief



PASSAU

Leben an drei Flüssen

## „An Tagen wie diesen ...“

Ist „Nein“ schon eines der liebsten Wörter Ihres Kindes? Auch wenn's in manchen Situationen ein schwacher Trost ist: Trotziges Verhalten ist eine wichtige Phase in der Persönlichkeitsentwicklung Ihres Sprösslings. Auf diese Weise lernt das Kind eine ganze Menge über das soziale Miteinander mit anderen auf der jetzt immer größer erscheinenden Welt.

Auch sonst bekommt er/sie fast wie von selbst gute Anregungen beim Spielen oder Rausgehen. Dabei können Sie ihren Schatz auch unterstützen, in dem Sie einfach die Einladungen Ihres Kindes wahr- und annehmen.

Und trotzdem gilt: Als Mama und Papa brauchen Sie in dieser Phase, in der Ihr Kind immer aktiver wird, viel Geduld, Ausdauer und Standhaftigkeit. Sie müssen nicht immer alles sofort erledigen, was gerade gewünscht wird. Sie werden durchaus mal an Ihre körperliche Belastungsgrenze geführt, was aber auch völlig normal ist. Aber gerade dann ist es wichtig, sich selbst nicht aus dem Blick zu verlieren. Belohnen Sie sich immer wieder mit ausreichend Freiräumen für sich selbst und Spannungsmomenten. Wie Sie das meistern können, welche weiteren Unterstützungsmöglichkeiten es gibt und wie Sie sich weiter entlasten können, verraten Ihnen die folgenden Seiten.





## Das Glück für 3,69

**W**enn einem eine Frau mit strahlenden Augen und riesigen Schritten entgegenkommt, sollte man auf alles gefasst sein. Ist es die eigene Frau, sollte man zunächst den Gedanken ans gemeinsame Konto verdrängen. Natürlich sagt unser Männergehirn sofort: Oje, das wird richtig teuer. Aber was soll's: Lieber ruiniert und glücklich als zufrieden und solvent.

Aber manchmal gibt es das Glück im Sonderangebot. Ebay macht's möglich. Der Zocker saht ab, der Coole siegt, der Preis ist eine völlig virtuelle Angelegenheit.

Und nun hat der Virus auch meine Frau Elke gepackt. „Stell dir vor, ich habe eine ganze Duplo-Familie für 3,69 gesteigert!“ (Für Kinderlose und andere Außenseiter: Duplo ist Lego für Faule mit riesigen Steinen.) Elke ist völlig aus dem Häuschen. Sie hat gerade die E-Mail bekommen, dass sie mit ihrem Gebot den Zuschlag erhalten hat. Und nicht einmal Versandkosten werden fällig. Die nette Dame, die die Plastik-Familie loswerden will,

wohnt gleich im Nachbarort. Und natürlich ist auch Antonia total begeistert, als morgens plötzlich Oma (grauhaarig), Mann (heißt Herbert), zwei Frauen und zwei Babys samt Zubehör vorm Duplo-Haus rumlungern wie die Burschen an der Bushaltestelle im wirklichen Leben. Elke ist glücklich: Sie gehört jetzt zur Ebay-Familie. Antonia ist glücklich: Sie hat eine Familie aus Plastik. Papa ist glücklich: Seine zwei Frauen sind glücklich, für 3,69.

Beiläufig schiebe ich eine Anekdote von einem Freund ein, der drauf und dran ist, ganze Galaxien bei Ebay zu ersteigern. Kürzlich hat er sein Haus aufgestockt. Natürlich musste dazu ein Kran her. Genau: Er fand das Teil bei Ebay – spottbillig. Der Transport war zwar nicht ganz so günstig wie der Kran selbst, aber trotz alledem war das Teil ein Schnäppchen, sagt mein Freund. Dass er mit dem Stahl-Giganten seinen halben Kamin weggerissen und einen Teil des Daches zerdepert hat, dafür kann Ebay nun wirklich nichts, oder?

Wolfgang Krinninger



**Karin Hugger**  
Dipl. Psychologin Caritas-Frühförderungsdienst Passau

## Die Trotzphase – wenn Kinder kratzen, beißen, schlagen

Interview mit Dipl. Psychologin Karin Hugger

*Was geht in einem Kind während der Trotzphase vor?*

Je jünger ein Kind ist, desto eher besteht es darauf, dass seine Wünsche und Forderungen sofort erfüllt werden. Klappt dies nicht, kann es zu heftigen Reaktionen kommen. Es fliegen Gegenstände, das Kind quengelt, weint, schreit, bockt, schlägt, beißt, zwickt, ...

Es versteht überhaupt nicht, warum es auf etwas warten, verzichten oder Rücksicht nehmen soll. Durch seinen Widerstand manövriert es sich in eine Sackgasse, aus der es selbst meist nicht mehr heraus kommt. Dadurch entstehen starke Gefühle wie Ohnmacht, Verzweiflung, Ärger und Wut auf alles und jeden, das bzw. der das Kind davon abhält, sein Ziel zu erreichen.

Kinder müssen erst einmal lernen, mit solch starken Gefühlen umzugehen. Und das schaffen sie nur mit Hilfe ihrer Eltern.

lich sollten Eltern sich vor Augen halten, dass der Trotz nicht gegen sie gerichtet ist. Das Kind versucht nur, sich abzugrenzen und selbstständiger zu werden. Wenn man trotzdem selbst zu wütend oder genervt ist, dann ist eine kurze Auszeit sinnvoll (den Raum verlassen, tief durchatmen, ...)

Nach dem Anfall braucht das Kind oft Trost und Nähe. Es will spüren, dass Mama/Papa es trotz dieser Gefühlsausbrüche noch lieb haben.

*Wie können Eltern die Häufigkeit von trotzigem Verhalten mindern?*

Grundsätzlich hilft es dem Kind in seiner ganzen Entwicklungszeit, wenn es einen geregelten Tagesablauf mit Ritualen z. B. beim Essen oder Schlafengehen hat. Es braucht Freiräume, um die Welt zu erforschen und um sich auszutoben, zugleich aber auch klare Grenzen, wenn es um sein Verhalten und um seine Sicherheit geht.

Besonders wichtig ist die Vorbildfunktion der Eltern. Sie leben ihrem Kind vor, wie man mit Menschen und Situationen umgeht und wie man Gefühle ausdrückt. Auch die Reaktionen von Mama/Papa auf Trotzreaktionen des Kindes haben einen großen Einfluss beim Lernen von sozialem Verhalten.

Kinder brauchen Sicherheit, das bedeutet, Eltern, die für einen sicheren Rahmen sorgen, die klar ausdrücken, was sie meinen und vor allem Eltern, auf die sie sich verlassen können.

Das Interview führte  
Ursel Teidinger-Lorenz

## BUCHTIPP



Jan-Uwe Rogge

### Wenn Kinder trotzen

In diesem Buch wendet er seine bewährten Methoden auf eine der schwierigsten Phasen in der Entwicklung von Kindern an. Die vielen Beispiele zeigen, dass Trotz eine Reaktion auf die Spannungen ist, die in der stürmischen Entwicklungszeit zwischen 2 und 5 Jahren entstehen. Jan-Uwe Rogge erklärt, welche Ursache die oft ausbruchsartigen Zornanfälle haben und wie sich Eltern behutsam und bestimmt in dieser anstrengenden Lebensphase ihrer Kinder verhalten können.

rororo, 224 Seiten  
ISBN 978-3-499-61659-4

EUR 8,99



### Amt für Kinder, Jugend und Familie

Beratung und Vermittlung von Hilfen für Eltern und Kinder, Unterhalt, Vaterschaft, Sorgerecht, Kindertagesbetreuung, Kinderschutz, Pflege und Adoption  
**Telefon 0851 396-700 oder 396-723**

### KoKi – Netzwerk frühe Kindheit

Beratung und frühe Hilfen für Kinder von 0 bis 6 Jahren  
**Telefon 0851 396-722**

beide: Spitalhofstraße 21, 94032 Passau, www.passau.de

### Kinderschutzbund Passau

Kinderbekleidung im Kleiderladen, Babysitter, Krabbelstube, Familienhilfe/Familienpaten  
**Telefon 0851 2559**

Nikolastraße 9, 94032 Passau, www.kinderschutzbund-passau.de

### Kinderklinik Dritter Orden Passau Notfallambulanz und stationäre Behandlung

**Telefon 0851 7205-0**

**SPZ – Sozialpädiatrisches Zentrum**  
Schreiuhr, Schlaf- und Fütterstörung

**Telefon 0851 7205-164**

**Notruf rund um die Uhr**  
**Telefon 0851 7205-301**

Bischof-Altman-Str. 9, 94032 Passau  
www.kinderklinik-passau.de

### Caritas Frühförderungsdienst

Früherkennung, Beratung und Therapie bei entwicklungs- und verhaltensauffälligen Klein- und Vorschulkindern

### Projekt „Die wichtigen Jahre 0 – 3“

Anklammern, Trotzen, Schlafprobleme  
Entwicklungsberatung für Eltern und Kleinkinder – Hausbesuche  
**Telefon 0851 951688-0**

Im EuroPark, Neuburger Straße 128, 94036 Passau  
www.fruehfoerderung-passau.de

### Caritas Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung

Beratung von Eltern, Kindern, Jugendlichen und Familien bei Erziehungsfragen, Entwicklungsauffälligkeiten, Familienkonflikten, Kinderschutz

**Telefon 0851 50126-0**

Ostuzzistraße 4, 94032 Passau  
www.erziehungsberatung-passau.de

## BUCHTIPP



### Bären kaufen keine Pampers

Noch mehr abenteuerliche Vater- und Hausmann-Geschichten von Wolfgang Krinninger lesen Sie im Buch.

Don Bosco Verlag

EUR 9,95

Alle Bücher, die im Elternbrief vorgestellt werden, sind kostenlos in der Europabücherei zu entleihen.