

Die Autorin:



Caroline von Keudell

lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Dresden. Sie studierte Germanistik, Französisch und Kunstgeschichte. Während und nach dem Studium arbeitete sie sowohl als Journalistin als auch als Kunstführerin an Dresdener Museen. Heute kümmert sie sich als Familienfrau um ihre vier Kinder im Alter von 7 bis 14 Jahren.

Literatur und Links:

Pohl, Gabriele: Kindheit – aufs Spiel gesetzt. Vom Wert des Spielens für die Entwicklung des Kindes. 4. Auflage 2014., Springer-Verlag, Berlin Heidelberg.

<https://www.in-form.de/wissen/bewegung-spielt-eine-wichtige-rolle/>

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/alltagstipps/0-12-monate/sprechfreude-anregen/>

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/psychische-gesundheit/psychische-entwicklung/>

<https://www.familienhandbuch.de/gesundheit/ernaehrung-kindheit/ernaehrungimkindesalter.php>

Fotos: Privat

Ein gesunder Lebensstil – alle machen mit:

- Bunt ist gesund: Kochen Sie so oft wie möglich gemeinsam, am besten mit Obst und Gemüse aus der Region. Zelebrieren Sie gemütliche Familienmahlzeiten!
- Runter vom Sofa: Wandern, Schwimmen, Fahrradfahren und Laufen halten den Körper fit und machen Spaß. Für kürzere Wege darf das Auto stehen bleiben.
- Die Seele baumeln lassen: Erholung und Entspannung sind bei unserem schnellen Lebenstempo enorm wichtig. Vorlesen, Kuseln und schöne Ausflüge in die Natur füllen den inneren Energietank wieder auf!



Deutscher Familienverband

Landesverband Sachsen e.V.

Landesverband Sachsen e.V.
Boltenhagener Str. 70
01109 Dresden
Tel.: 0351-88963823
Fax: 0351-88963822
familie@dfv-sachsen.de
www.dfv-sachsen.de
twitter.com/dfv_sachsen

Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE47 8502 0500 0003 5921 00
BIC BFSWDE33DRE

DFV Dresden
Boltenhagener Str. 70
01109 Dresden
Tel.: 0351-8890977
info@familienzentrum-heiderand.de

DFV Gelsenau
Ernst-Grohmann-Str. 5
09423 Gelsenau
Tel.: 037297-49460
dfv-gelsenau@web.de

DFV Vogtland (bis Ende 2021)
Andreas-Schubert-Str. 19
08209 Auerbach
Tel: 03744-183780
info@dfv-vogtlandkreis.de

Auflage: 15.000 Stück

Nachbestellungen: Bitte wenden Sie sich an den DFV Landesverband Sachsen e.V., Sie können gern jederzeit nachbestellen.



Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Deutscher Familienverband Sachsen

Körper, Seele und Geist – drei Säulen der Gesundheit

Elternbrief II / 2021

Es war einer dieser heißen Sommertage, die wir gemeinsam im Garten verbrachten. Ich beobachtete meine beiden drei- und vierjährigen Söhne, wie sie mit Feuereifer „Eisverkäufer“ spielten. Freundlich boten sie einander kugelweise Vanille-, Schokoladen- und Zitroneneis an und genossen ihr Phantasiespiel. Der jüngere Bruder war an der Reihe und reichte seinem Bruder die Waffel. Dabei stellte er voller Ernst die Frage: „Johann, nimmst du diesmal auch Vollkorn?“ Johann schien diese uns allen völlig unbekannt Eissorte völlig in Ordnung zu finden!

Mir zeigte diese kleine Szene, dass Kinder viel mehr aufschnappen und mitbekommen, als ich es damals für möglich gehalten habe. Denn bei Nudeln, Reis und Brot wähle ich wirklich gerne die gesündere Vollkorn-Variante. Was Kinder in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Umgang mit dem eigenen Körper lernen, nehmen sie mit ins Leben. Ob sie einmal auf ihre Gesundheit achten werden oder nicht, darauf können Eltern durch ihr Vorbild und kluge Entscheidungen positiv einwirken.

Körper, Seele und Geist – eine Einheit

Kinderärzte schlagen Alarm, weil eine falsche Ernährung und zu wenig Bewegung ernste Folgen nach sich ziehen. Die Corona-Pandemie hat die Probleme noch verstärkt: Übergewicht bei Kindern nimmt zu, zugleich nehmen die motorischen Fähigkeiten (Geschicklichkeit, Koordination, Schnelligkeit und Ausdauer) ab. Beides ist für eine gesunde, ganzheitliche Entwicklung von Schaden. Denn körperliche, seelische und geistige Gesundheit sind eng miteinander verbunden: So tut zum Beispiel eine gesunde Ernährung nicht nur dem Körper wohl, sondern stärkt auch das Konzentrationsvermögen. Das hilft beim Lernen und fördert wiederum die geistige Entwicklung.



Der Körper

Kinder sind ein kostbarer Schatz. Sie gut ins Leben zu begleiten ist eine große Aufgabe. Was können Eltern tun, um sie bei ihrer Entwicklung zu unterstützen?

Vorsorge: Entwickelt sich Ihr Kind normal und altersgerecht? In den ersten sechs Lebensjahren stehen Ihrem Kind die kostenlosen Früherkennungsuntersuchungen (U1–U9) zu, die der Kinderarzt durchführt. Bei Problemen und Sorgen bekommen Sie hier Rat und Hilfe zu Themen rund um die kindliche Gesundheit und Entwicklung. Denken Sie auch an die regelmäßigen Zahnarztkontrollen (mindestens einmal im Jahr) für Ihr Kind.

Essen mit Genuß: Eine gesunde Ernährung muss nicht kompliziert sein. Ab etwa einem Jahr essen viele Kleinkinder schon die Familienkost mit. Achten Sie auf drei feste Hauptmahlzeiten (morgens, mittags, abends). Hauptbestandteil sind hier pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Getreideprodukte (Brot, Nudeln, Haferflocken) und Kartoffeln. Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Wurst, Eier und Milchprodukte bilden die Beilage – sie spielen also von der Menge her nicht die Hauptrolle auf dem Teller! Eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag ist wichtig und tut gut. Obst, Rohkost, Fruchtquark oder auch Joghurt sind eine gute Wahl.



Wie können Kinder lernen, dass Essen mit Freude und Genuss verknüpft ist? Lassen Sie Ihre Kleinen so früh und so oft wie möglich beim Kochen und Backen mitmachen. So lernen sie „ganz nebenbei“, wie viele unterschiedliche Gemüsesorten es gibt und was man alles damit machen kann. Ihr Kind hasst Blumenkohl und macht einen großen Bogen um Zucchini? Nun, Geschmack ändert sich oft im Laufe der Jahre. Sonst wäre Sauerkraut wohl schon „ausgestorben“. Lassen Sie sich deshalb nicht entmutigen, sondern bieten Sie ruhig die nicht so beliebten Gerichte und Gemüsesorten immer wieder einmal an. Das Probieren ist ganz wichtig, damit Kinder nicht zu einseitig in ihrer Ernährung werden.

Da Geschmack sehr viel mit Gewohnheit zu tun, können Sie das Essverhalten ihrer Kinder prägen!

Süßigkeiten, fettige Fertiggerichte und salzige Snacks (Chips) sollten sehr selten verzehrt werden. Sie liefern keine guten Nährstoffe, sondern nur eine Menge „leerer“ Kalorien. Natürlich darf Ihr Kind auch ab und zu etwas naschen. Für die Zahngesundheit ist es aber besser, wenn nur einmal am Tag etwas Süßes gegessen wird.

Pausenzeit: Das, was Kinder in der Brotdose haben, soll ihnen Energie und Kraft für den Tag geben. Vollkornbrot, Gemüse wie Paprika, Mohrrübe, Gurke und natürlich Obst versorgen Ihre Kleinen mit Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen. All das braucht der Körper, um konzentriert und fit durch den Tag zu kommen. Vollkornbrot macht länger satt und ist deshalb deutlich besser als Toastbrot. Schoko- und Müsliriegel schmecken zwar gut, sind aber viel zu zuckerhaltig. Nach dem Genuss fällt der Blutzuckerspiegel rasch wieder ab und die Konzentrationsfähigkeit lässt nach.

Trinken: Bieten Sie Ihrem Kind zu den Mahlzeiten und auch zwischendurch reichlich Flüssigkeit (bis zu eineinhalb Liter pro Tag) an. Vermeiden Sie zuckerhaltige Süßgetränke. Kinder nehmen dadurch zu viele Kalorien zu sich, was Übergewicht begünstigt. Auch die Zähne können darunter leiden. Fruchtsäfte sollten Sie wegen des hohen Fruchtzuckergehaltes besser verdünnen (Saftschorle). Am Besten ist es, wenn Kinder viel Wasser und ungesüßte Tees trinken. Haben sich Kinder nämlich erst einmal an eine sehr süße Ernährung (auch Getränke) gewöhnt, fällt eine Umstellung deutlich schwerer.

Bewegung: Wie fühlt und benimmt sich Ihr Kleinkind, wenn es tagsüber nicht draußen war? Kinder brauchen unbedingt Bewegung, sie müssen sich austoben können: Laufen, Klettern, Ballspielen und Laufrad fahren sollten Teil des Alltages sein. Durch ganz unterschiedliche Bewegungsformen entdecken die Kinder ihren Körper und trainieren ihre Geschicklichkeit und Ausdauer. Kleine Kinder decken ihren Bewegungshunger am besten an der frischen Luft: Das stärkt sowohl das Immunsystem als auch die gesamte Muskulatur und den Kreislauf. Ältere Kinder (ab sechs Jahren) interessieren sich oft schon für eine bestimmte Sportart. Helfen Sie ihrem Kind dabei, seinen Lieblingssport zu entdecken. Ob Tanzen, Fußball oder Schwimmen – ein solches Hobby trainiert den Körper, schenkt Freude und viele wertvolle Erfahrungen.

Auch hier zählt Ihr Vorbild, denn ein aktiver Lebensstil tut der ganzen Familie gut: Gemeinsam Fahrrad fahren, joggen, wandern (manchmal ist ein schönes Picknick die größte Motivation) oder schwimmen macht Spaß, verbindet und baut Stress ab. Kinder müssen sich nach Herzenslust austoben können. Das macht müde und ist die beste Voraussetzung für einen guten Schlaf.

Schlaf: Das Schlafbedürfnis kann bei Kindern sehr unterschiedlich ausfallen. Doch für alle gilt, dass Schlaf eine ganz wichtige Quelle der Erholung für Körper und Geist ist. In aller Regel merken Sie schnell am Aussehen und Verhalten Ihres Kindes, ob es genug Nachtruhe hatte. Sind Kinder tagsüber quengelig und unkonzentriert, ist das oft ein Zeichen für Schlafmangel. Es fehlen Energie und Freude, um tagsüber durchzustarten. Für einen erholsamen Nachtschlaf sind feste Bettgeh-Zeiten und ein ruhiges Abendritual wichtig. Zelebrieren Sie gemeinsame Abläufe: das kann die geliebte Vorlese-Geschichte, Singen, Kuscheln oder auch ein Gebet sein. Mit etwas älteren Kindern bietet sich ein kleiner Tagesrückblick an. Lassen Sie sich erzählen, was besonders schön oder auch schwie-

rig war. So kommt die Seele zur Ruhe, Ihr Kind fühlt sich geborgen und kann den Tag loslassen.



Körperpflege: Das Waschen am Morgen und Abend sowie das Zähneputzen lernen Kinder zwischen dem ersten und dem zweiten Lebensjahr. Auch das Händewaschen vor den Mahlzeiten gehört dazu. Nach dem abendlichen Zähneputzen sollte nichts mehr gegessen werden. Und ein- bis zweimal in der Woche wird geduscht oder gebadet und die Haare gewaschen. Am besten, Sie legen dafür einen bestimmten Tag fest. Achten Sie auf diese kleinen Routinen im Tageslauf, so werden sie allmählich zu guten Gewohnheiten.



Der Geist

Die Entwicklung des Denkens hängt eng mit anderen Entwicklungsschritten zusammen. Hierbei spielt die sinnliche Wahrnehmung (Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen) eine große Rolle. Aber auch die Bewegung und das Erlernen der Sprache wirken sich auf das Denken aus.

Sprache: Ein Baby erkennt schon früh, wie mit ihm gesprochen wird: geduldig, liebevoll tröstend oder fröhlich. Ab einem halben Jahr beginnen Babies selber zu „plappern“. Und ab einem Jahr sprechen viele Kleinkinder erste Wörter. Eltern können viele wertvolle Anregungen geben: Reden Sie von Anfang an so viel wie möglich mit Ihren Kleinen. Erzählen Sie in einfachen Sätzen, was Sie gerade machen. Lieder, Reime und Fingerspiele werden von Kindern heiß geliebt. Durch häufige Wiederholungen prägen sich die Wörter gut ein. Schon im ersten Lebensjahr ist das gemeinsame Bilderbücher-Anschauen und Erfinden kleiner Geschichten die schönste Form, um die Freude an der Sprache zu wecken und sie gemeinsam zu genießen. Eine bessere Förderung für die Sprachentwicklung gibt es nicht! Auch ältere Kinder freuen sich, wenn Sie sich Zeit zum Vorlesen nehmen. Beim Zuhören tauchen Kinder in eine andere Welt ein. Die Phantasie geht auf die Reise und im Kopf entstehen ganz eigene Bilder. Das macht so viel Spaß, und Aufmerksamkeit und Konzentration werden dabei gleich mit trainiert. Zugleich stehen die Chancen sehr gut, dass Ihre Kinder später auch selber gerne lesen.

Mit allen Sinnen: Um die Welt zu verstehen, muss ein kleines Kind sie buchstäblich „begreifen“, also anfassen. Deshalb sind eigene Erfahrungen und Ausprobieren-Dürfen so wichtig. Wie fühlt sich die Vogelfeder an, wie schmeckt die Zitrone, welche Farben hat der Regenbogen und wie klingt der Holzlöffel auf dem Topfdeckel? Wie hoch wird der Turm aus Klötzen, und wann fällt er um? Wie sehr spritzt das Wasser beim Sprung in die Pfütze? Das, was so leicht als Kinderspiel daherkommt, ist in Wirklichkeit echte Arbeit. Denn während all dieser Erfahrungen läuft das Gehirn auf Hochtouren, erfasst Stoffe und Materialien und speichert neue Erkenntnisse ab. Wo Kinder nach Herzenslust und lange spielen dürfen, da sammeln sie Erfahrungen und lernen fürs Leben. Hat ihr Kind genug Zeit, um konzentriert und versunken zu spielen? Hat es genug Raum und Möglichkeiten, um eigene Ideen kreativ auszuprobieren? Echtes, anfassbares Leben ist wertvoller als jede Medienzeit!

Motorik: Kann Ihr Kind auf einem Stamm balancieren, einen Purzelbaum schlagen oder rückwärts laufen? Bewegung tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch dem Kopf. Denn durch Spielen, Hüpfen, Klettern und Laufen wird die Bildung von Nervenzellen im Gehirn gefördert. Kinder, die sich viel und gerne bewegen, sind motorisch geschickter, ausdauernder und können sich besser konzentrieren. Das hilft genauso beim Lernen und Lösen von kniffligen Aufgaben. Auch für die Seele ist Bewegung eine Wohltat: Durch Sport werden Spannungen und Stress abgebaut. Ausgeglichenheit und innere Ruhe sind die positiven Folgen. Studien belegen, dass bewegungsarme Kinder eher unter Nervosität und sogar Depressionen leiden.



Die Seele

Wie gelingt es Kindern (und Erwachsenen), schwierige Situationen und Krisen zu meistern? Warum lassen sich manche Menschen einfach nicht unterkriegen, sondern stehen immer wieder auf? Ein Schlüssel hierfür ist die seelische Widerstandskraft (Resilienz). Diese Seelenstärke erwirbt niemand „über Nacht“. Sie baut sich über Jahre auf und wird durch viele gute Erfahrungen erworben. Eltern können ihre Kinder bei diesem Prozess stärken, indem sie folgende „Bausteine“ im Blick haben:

Bindung: Die bedingungslose Liebe und Verbundenheit zu mindestens einem Elternteil ist ein Schlüssel für Seelenstärke. Eine sichere Bindung ist wie ein Hafen. Das Kind weiß: „Hier bin ich sicher, hier ist alles gut.“ Dieses Grundgefühl aus Liebe, Vertrauen und Geborgenheit ist ein ganz starkes Fundament, welches auch in schwierigen Zeiten trägt.

Entdeckerfreude: Wer einen guten Rückhalt hat, weiß, dass er nicht alleine gelassen wird. Er weiß auch, dass er in schwierigen Situationen mit Hilfe und Unterstützung rechnen kann. Mit diesem Wissen können kleine Abenteurer wissbegierig losziehen, um die Welt zu entdecken. Vertrauen setzt Mut frei, neue Erfahrungen zu wagen und das Leben auszuprobieren.

Selbstwirksamkeit: Kinder sehnen sich danach, selber etwas zu schaffen. Wie stolz sind sie, wenn die Höhle aus Bettdecken wirklich hält oder die schwierige Bastelei gelungen ist. Dann fühlen sie sich schon richtig groß! Sie möchten sich selbst als „tüchtig“ und „kompetent“ erleben. Denn dahinter steckt die Erfahrung, dass sie etwas bewirken können. Aus eigener Kraft aktiv zu werden und Lösungen zu finden, stärkt die Persönlichkeit und ist für schwierige Situationen ein wichtiges Rüstzeug. Eine gute Selbstwirksamkeit sorgt dafür, dass Gefühle von Hilflosigkeit und „Ausgeliefert-Sein“ nicht übermächtig werden.

Selbstwertgefühl: Eine sichere Bindung, ein wertschätzendes Familienklima und ein fairer Umgang bei Konflikten zeigen Ihrem Kind, dass es wertvoll und geliebt ist. Der Neurobiologe und Gehirnforscher Gerald Hüther betont immer wieder: Kinder müssen spüren, dass sie um ihrer selbst willen geliebt werden. Liebe sollte nicht von guten Schulnoten, musikalischen oder sportlichen Ergebnissen abhängen. Denn wer seinen Wert nur von seiner Leistung abhängig macht, kann kein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln.

Konfliktfähigkeit: Welche Streitkultur üben wir miteinander ein? Gelingt es, schwierige Situationen angemessen zu lösen? Dabei ist oft noch die Hilfe der Erwachsenen nötig. Fair bleiben bedeutet, nicht die Fäuste fliegen zu lassen, sondern im Gespräch nach Lösungen zu suchen. Mit einer angemessenen Wortwahl werden eigene Grenzen gesetzt (Stopp sagen), aber auch die Grenzen des anderen respektiert. Das hilft dabei, Kompromisse zu finden.

Mitgefühl: Hierbei geht es um die Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen und ihre Sicht einzunehmen. Auch für Konflikte ist das eine ganz wichtige Kompetenz. Wer für sein Gegenüber Verständnis entwickelt, weitet den eigenen Blick. So können auch Kompromisse geschlossen werden. Das ist eine Grundbedingung für jedes gute Miteinander – im Kleinen wie im Großen. Mitgefühl verändert das Klima: Wertschätzung und Akzeptanz werden möglich. Mitgefühl verhindert, dass andere niedergemacht werden.

All diese Punkte helfen unseren Kindern, zu stabilen Persönlichkeiten heranzuwachsen. Mit solch einem Fundament haben sie zum einen selber einen guten Halt. Zum anderen bringen sie diese Kompetenzen im Miteinander ein. Respekt, Freundlichkeit und Achtsamkeit brauchen wir alle, Große und Kleine. Wir brauchen es heute, im Hier und Jetzt, genauso wie in der Zukunft!