

Rundum gut informiert /
**Mit dem Elternratgeber für eine
sichere Kindheit.**



Hallo liebe Eltern,

nichts ist schöner, als die eigenen Kinder wachsen zu sehen und zu erleben, wie sie Schritt für Schritt ihre Umwelt erobern. Sie als Eltern können viel dafür tun, dass es auf kindlichen Entdeckungsreisen höchstens bei ein paar blauen Flecken oder kleinen Kratzern bleibt: mit einer verantwortungsvollen Unfallverhütung und einer Erziehung, die Ihrem Sprössling die Gefahren und Risiken in seinem Umfeld verdeutlicht.

Mit diesem Ratgeber wollen wir Ihnen ein wenig helfen. Er gibt Tipps für eine kindersichere Gestaltung von Haus und Wohnung, Ratschläge für die Gefahrenbegrenzung in der Freizeit und Anregungen für eine Erziehung zur Unfallverhütung.

Viel Spaß beim Lesen. Und alles Gute für Sie und Ihr Kind!

Ihre AXA Versicherung AG

Alle Informationen haben wir nach bestem Wissen recherchiert. Dennoch können wir nicht die Gewähr für deren inhaltliche Richtigkeit übernehmen.

Inhalt

Vorwort	Seite 3	Wiegen und Kinderbetten	42
Einleitung	8	Wickeltische und Badewannen	44
Für einen sicheren Start ins Leben	8	Hochstühle	45
Nicht in Watte packen und nicht überfordern	9	Kindermöbel	46
Sie sind der absolute Star!	10	Kinderkleidung	48
Motivation ist alles ...	10	Spielzeug	50
... und Gelassenheit ist schwer	10	Prüfzeichen für Spielzeug und Spielgeräte	50
Einfach nur verbieten ist verboten	11	Spielzeug für Babys und Kleinkinder	51
Risiken in Haus und Wohnung	13	Spielzeug für Kinder von 3 bis 6 Jahren	53
In der Küche	13	Kinderfahrzeuge	55
Im Wohnbereich	19	Skateboards, Scooter und Inliner	57
Im Kinderzimmer	24	Garten-Spielgeräte	58
Im Badezimmer	26	Freizeit mit Kindern	60
Im Keller	28	Reisen im Zug	60
Treppen	29	Reisen im Flugzeug	62
In der Garage	31	Winterurlaub	64
Im Garten	32	Sommerurlaub	65
Allein zu Haus	35	Im Schwimmbad	67
Haustiere	37	Sonnenschutz	69
Ausstattung und Möbel	40	Auf dem Spielplatz	72
Babytragetaschen und Kinderwagen	40	Im Zoo	74
Kinderwagen	41	Umgang mit Fremden	75
		Geh' weg, ich will das nicht!	75

Kinder und Medien	79		
Fernsehen	79		
Computer und Internet	81		
PC- und Konsolenspiele	84		
Das Kind im Straßenverkehr	87		
Kein Blick für die Gefahren	87		
Das Kind als Fußgänger	89		
Übungen im Straßenverkehr	91		
Der sichere Schulweg	95		
Kind und Fahrrad	97		
Das Kind als Mitfahrer auf dem Rad	97		
Das Kind als Radfahrer	101		
Das sichere Fahrrad	103		
Das passende Fahrrad	104		
Kinder als Mitfahrer im Auto	106		
Sicherheit im Auto	106		
Bremsen Sie sich!	107		
Kindersitze	109		
Spielzeug im Auto	112		
Erste Hilfe	114		
Notfälle von A bis Z	114		
Die Hausapotheke	123		
Vergiftungen	124		
Giftpflanzen	125		
		Giftinformationszentren	128
		Sagen, was Sache ist	130
		Versicherungen für Kinder	131
		Ganz sicher groß werden	131
		Absicherung bei Unfall und schwerer Krankheit	132
		Absicherung im Krankheitsfall	133
		Absicherung bei Haftpflichtschäden	133
		Krankenschutz auf Reisen	134
		plan360° – vier Dimensionen für Ihre sichere Zukunft	135
		Informationsquellen	136



Einleitung

Für einen sicheren Start ins Leben

Kinder sind ohne jeden Zweifel das größte Glück auf Erden – Sie als junge Eltern wissen das spätestens seit dem Augenblick, als Sie Ihr Neugeborenes das erste Mal in Armen hielten. Mit dem Glück und dem Stolz stellt sich auch stets ein weiteres starkes Gefühl ein: das der Verantwortung für den neuen Erdenbürger. Ein Gefühl und eine Verpflichtung, die Sie nun sicher ein Leben lang begleiten wird – ganz gleich, wie alt oder groß Ihr Kind auch ist. In den ersten Monaten und Jahren erstreckt sich Ihre intensive Fürsorge über alle Lebenssituationen des Kindes, von der emotionalen Geborgenheit über die körperliche Pflege bis hin zum Schutz vor allerlei äußeren Risiken. Dazu zählt vor allem ein sicheres Umfeld, aus dem möglichst alle Gefahrenherde für das Kleinkind verbannt sind. Auch wenn diese Aufgabe zunächst fast unlösbar erscheint: Lassen Sie sich nicht entmutigen, denn Sicherheit ist leichter machbar, als Sie vielleicht denken.

Mit ungefähr zwei Jahren hat Ihr Kind eine Phase erreicht, in der Sie es nicht mehr „nur“ beschützen dürfen, wenn Sie seine Persönlichkeitsentwicklung nicht hemmen wollen. Das ist der Zeitpunkt, zu dem Sie das Kind mit einer gezielten Erziehung in die aktive Unfallverhütung einbeziehen können.

Der Lohn der Mühe ist nicht nur mehr Sicherheit fürs Kind, sondern auch die Freude, zu sehen, wie es schwierige Zusammenhänge begreift, mitdenkt und neues Selbstbewusstsein entwickelt.

Nicht in Watte packen und nicht überfordern

Die Möglichkeiten, Ihr Kind für Gefahren zu sensibilisieren, finden da ihre Grenzen, wo es entwicklungs- und altersbedingt den Alltagsrisiken noch nicht gewachsen ist. Das können Sie im Einzelfall nur selbst beurteilen – keiner kennt Ihr Kind schließlich so gut wie Sie. Überfordern Sie es nicht, aber unterschätzen Sie seine Fähigkeiten auch nicht. In so einem kleinen Kopf geht meist sehr viel mehr vor sich, als man glauben mag ...

Kleine Kinder sollten nicht theoretisch über Gefahren aufgeklärt werden – sie brauchen den direkten Bezug zur Situation. Sie müssen sehen, was Sie gerade erläutern. Die Eltern müssen also das richtige Verhalten immer wieder vorleben und die Situation mit dem Kind so oft wie möglich einüben. So lernt es, Sicherheit als Bestandteil der Handlung zu begreifen.

Beispiel: Es hat wenig Sinn, dem Kind nur zu sagen, dass es sich mit dem Messer schneiden könnte. Zeigen Sie ihm, wann es passieren könnte: Wenn das Messer nicht richtig gehalten wird, wenn es zu groß ist, wenn das zu schneidende Gut nicht richtig festgehalten wird, wenn man sich mit der Spitze pikst und so weiter ...

Sie sind der absolute Star!

Mutter und Vater sind die großen Idole des Kindes. Was sie sagen, hat Gewicht. Sie wissen alles, können alles, machen alles richtig und sind überhaupt die Größten. So sieht Ihr Kind Sie auch. Ihr vorbildliches Verhalten ist somit der wichtigste Faktor einer erfolgreichen Erziehung zur Unfallverhütung. Denken Sie daran, wenn Sie (mal wieder?) versucht sind,

- sich auf einer kurzen Fahrt im Auto nicht anzuschallen;
- ein elektrisches Gerät vor den Augen des Kindes zu zerlegen, um es zu reparieren (Gefahr von Nachahmung ohne Aufsicht);
- die Fenster auf einem Stuhl stehend zu putzen, weil die Leiter unten im Keller steht;
- bei Rot über die Fußgängerampel zu gehen, weil weit und breit kein Auto zu sehen ist.

Motivation ist alles ...

Richtig dosiertes und rechtzeitig ausgesprochenes Lob unterstützt die Erziehung zu sicherem Verhalten in hohem Maß. Loben Sie immer sofort, wenn sich das Kind richtig und sicherheitsbewusst verhält. Es wird bemüht sein, sich in der gleichen Situation wieder so zu verhalten, um neues Lob zu ernten. Vergessen Sie es dann auf keinen Fall – etwa, weil Sie meinen, das Kind wisse jetzt mit der Situation umzugehen und brauche keine Bestätigung mehr.

... und Gelassenheit ist schwer

Völlig normal, dass einem das Herz in die Hose rutscht, wenn der Sprössling immer höher aufs Klettergerüst steigt und dass einem die Hände feucht werden, wenn man ihn mit Messer oder Schere hantieren sieht.

Dennoch: Kinder müssen möglichst früh lernen, unter Anleitung selbstständig Gefahren zu meistern – zum Beispiel mit Messer und Schere umzugehen oder auf dem Spielplatz zu turnen. Wer sein Kind vor allen Gefahren zu bewahren versucht, statt es anzuleiten, diese allein zu bewältigen, tut ihm nichts Gutes. Denn im „Ernstfall“ kann sich das Kind dann unmöglich richtig verhalten.

Sie als Vater und Mutter sollten so oft wie möglich all Ihren Mut zusammennehmen und Ihr Kind auch in schwierigen Situationen an der langen Leine lassen. Vorausgesetzt, Sie können tatsächlich davon ausgehen, dass das Kind die Aufgabe bewältigt.

Einfach nur verbieten ist verboten

Zugegeben: Das schlichte Verbot mit der gleichzeitigen Androhung einer „saftigen“ Strafe ist manchmal ein scheinbar verlockend einfacher Weg, das Kind von einer Gefahrenquelle fernzuhalten. Doch Verbote sind auf Dauer eine erzieherische Mogelpackung mit brisanten Folgeschäden.

Verbote werden freiwillig und auf Dauer nur befolgt, wenn ihr Sinn vom Kind verstanden wird. Manche Kinder betrachten das Umgehen ausgesprochener Verbote sogar als besonders spannendes „Spiel“. Schließlich ist gerade das Verbotene besonders interessant und erstrebenswert.

Setzen Sie also Verbote nur maßvoll ein und möglichst im direkten Zusammenhang mit dem konkreten Anlass.

TIPP: Sehr viel sinn- und wirkungsvoller als Verbote sind Gebote. Sie geben dem Kind die Chance, ein von Ihnen gewünschtes Verhalten zu zeigen, für das es gelobt und sogar belohnt werden kann. Im Gegensatz zu Verboten führt die Befolgung von Geboten zu Erfolgserlebnissen. Und das ist der „Treibstoff“ für die seelische Entwicklung Ihres Kindes.



Risiken in Haus und Wohnung

In der Küche

Die Küche: Gefahrenherd Nummer 1

Kinder verunglücken mit Abstand am häufigsten in der Küche. Sie sind neugierig, wollen vieles selbst machen und überall dabei sein. Denn was ist schöner, als Mutter oder Vater zu helfen – oder in einem unbeobachteten Moment sogar selbst Koch zu spielen?

Die größte Gefahr in der Küche geht naturgemäß vom Herd aus. Seiner Sicherung sollte man deshalb besondere Aufmerksamkeit schenken:

- Das Kochfeld mit einem Herdschutzgitter gegen Herunterziehen der Töpfe sichern.
- Griffe und Stiele von Töpfen und Pfannen nach hinten drehen.
- Möglichst nur die hinteren, für das Kind nicht erreichbaren Kochfelder benutzen.

- Schwere Töpfe verwenden, die das Kind nicht heben oder bewegen kann.
- Backofenfenster mit einem Gitter gegen Berührung sichern.
- Tritthocker oder Stühle so hinstellen, dass das Kind darüber nicht auf die Arbeitsplatte klettern kann.

Aus den Augen, aus dem Sinn

Die Küche steckt für Kinder voller faszinierender „Spielzeuge“. Die beste Vorbeugung gegen Verletzungen ist hier das sofortige Wegräumen gefährlicher Geräte und Küchenwerkzeuge an für Kinder unerreichbare Plätze.

- Vor allem scharfe Messer außer Reichweite unterbringen. Zum Beispiel in einer per Sperre gesicherten Schublade.
- Elektrische Kleingeräte, wie Toaster oder Kaffeemaschinen, sind am besten in einem verschlossenen Schrank zu deponieren. Wenn das nicht möglich ist, die Geräte bei Nichtgebrauch vorsichtshalber vom Stromnetz trennen.
- Ausgestöpselte Stecker von Elektrogeräten nicht herunterhängen lassen, weil das Kind daran ziehen könnte.
- Küchengeräte, etwa Mixer, Wasserkocher oder Toaster sollten nach dem Benutzen sofort wieder sicher verstaut werden. Das gilt natürlich auch für Messer, Scheren und andere Küchenutensilien.
- Rund 80.000 ärztlich behandelte Vergiftungen pro Jahr sind ein Alarmzeichen für zu sorglosen Umgang mit Haushaltschemikalien. Den nötigen Schutz bietet ein abschließbarer Putzmittelkorb unter der Spüle oder eine verschließbare Tür am Spülunterschrank.
- Zur Sicherheit stets Haushaltsreiniger mit kindersicheren Verschlüssen kaufen und niemals Reinigungsflüssigkeiten in Getränkeflaschen umfüllen.

Gefährlicher Erlebnishunger

Auch Dinge, von denen augenscheinlich kein Risiko ausgeht, können für Kinder zur Gefahr werden. Zum Beispiel Lebensmittel:

- Wissen Sie Bescheid über Lebensmittel, die für Kinder nicht geeignet sind oder nur in gekochtem Zustand verzehrt werden dürfen? Etwa grüne Bohnen, die ungekocht erhebliche Verdauungsbeschwerden bis hin zu starken Magenkrämpfen verursachen?
- Die Geschmacksnerven von Kindern sind noch nicht voll ausgebildet. Unter Umständen nehmen sie Dinge ohne Widerwillen in den Mund oder essen sie, bei denen ein Erwachsener sich überwinden müsste.

Übrigens: Obst ist gesund und lecker – wenn's vor dem Verzehr gereinigt wird. Denn selbst in Omas Biogarten setzen sich zahlreiche Schadstoffe auf Obst und Früchten ab.

- Lassen Sie niemals alkoholische Getränke offen stehen. Schon geringste Mengen können bei Kindern zu Vergiftungen führen.
- Großeinkauf und jetzt völlig geschafft? Verständlich. Trotzdem bitte noch vor der verdienten Pause die Einkäufe so deponieren, dass Ihr Kind sie nicht unbeobachtet „kontrolliert“ – und dabei vielleicht an der einen oder anderen Sache ungesunden Geschmack findet. Vor allem Putz- und Reinigungsmittel sofort wegräumen.
- Verdorbene Lebensmittel, etwa angeschimmelter Brot, sofort beseitigen. Ihr Verzehr ist mit erheblichen Risiken verbunden.

TIPP: Überlassen Sie Ihrem Kind einige ausrangierte und ungefährliche Haushaltsutensilien als Spielzeuge. Zum Beispiel Löffel, Schüsseln und Dosen. Wenn der Platz reicht, können Sie für diese Dinge auch eine untere Schublade reservieren, die das Kind erreichen kann. Es hat damit seine „eigene Küche“ und wird weniger Interesse an den verbotenen Dingen zeigen.

Die Küche übt auf Kinder eine ungeheure Faszination aus und wird schnell zum gefährvollen Abenteuerspielplatz umfunktioniert. Da sollten Eltern ausnahmsweise zum Spielverderber werden:

- Immer wieder ereignen sich tödliche Unfälle, weil ein Kind beim Versteckspielen in eine Kühltruhe, einen Einbau- oder Kühlschrank kriecht und die ins Schloss gefallene Tür von innen nicht mehr entriegeln kann. Sichern Sie solche Fallen mit zusätzlichen Außenverriegelungen.
- Mit Wasser zu spielen ist eine feine Sache – es birgt aber die Gefahr von Verbrühungen. Schützen Sie Ihr Kind davor mit feststellbaren Thermostat-Mischbatterien.
- Tischdecken mit strammen Festhalteklammern gegen Herunterziehen sichern. Bei größeren Kindern reicht auch das oft nicht – deshalb den Tisch möglichst immer sofort abräumen und vor allem keine Gefäße mit heißen Flüssigkeiten darauf stehen lassen.
- Plastikeinkaufstüten nach dem Entleeren nicht achtlos liegen lassen – für Kinder sind sie fast unwiderstehlich. Als „Mütze“ über den Kopf gestülpt, können sie zur Erstickung führen.
- Wenn Sie selbst im Kochstress sind, ist es besser, den kleinen Küchengeist nicht auch noch überall herumwuseln zu lassen. Das nervt nur zusätzlich. Aus dem Hochstuhl kann er oder sie noch viel

besser – und aus sicherer Entfernung – beobachten, was da Tolles vor sich geht.

Küchen-Checkup

Haben Sie alles gecheckt? Weil die Küche der mit Abstand gefährlichste Ort für die Kleinsten ist, sollte man hier die größte Vorsicht walten lassen. Sorgen Sie am besten noch vor „Einzug“ des Säuglings für eine auf Jahre sichere Küche. Bestimmte Schutzeinrichtungen erst später anbringen zu wollen, ist ein Vorsatz, der häufig im Sande verläuft. Deshalb lieber gleich eine Kompletliste der wichtigsten Dinge erstellen:

Sicherheitselement	vorhanden	kaufen/montieren
Herd Schutzgitter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Feststellbare Herdknöpfe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Backofen-Schutzgitter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schubladenschlösser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schrantürschlösser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abschließbarer Putzmittelkorb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlösser für Kühltruhe, Kühlschrank etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einstellbare Thermostat-Mischbatterie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Steckdosen-Schutzkappen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schutzkappen für Möbecken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Heiße Sache: Haushaltsgeräte fürs Baby

Da kann man sich schnell die Finger verbrennen. Denn Haushaltsgeräte zur Babypflege stecken voller Tücken – fürs Kind und für die Eltern. Zum Beispiel das in der Mikrowelle aufgewärmte Fläschchen: Im Gegensatz zum Kochen auf dem Herd erwärmen sich Speisen in der Mikrowelle von innen nach außen. Selbst wenn sich das Fläsch-

chen also von außen nur leicht temperiert anfühlt, kann die Milch im mittleren Bereich bereits brühend heiß sein. Hier besteht akute Verbrennungsgefahr fürs Baby! Vor dem Trinken also unbedingt die Temperaturprobe machen, indem man einige Tropfen auf den eigenen Handrücken aufbringt. Und was gibt's sonst noch zu beachten?

- Auf keinen Fall die Babyflasche mit aufgeschraubtem Sauger in der Mikrowelle erwärmen. Durch den in der Flasche entstehenden Unterdruck wird der Sauger in die Flasche gezogen. Versucht man ihn wieder herauszudrehen, kann der heiße Inhalt wie bei einem Vulkanausbruch herausspritzen und die Hände verbrühen. Besser als die Mikrowelle eignen sich spezielle Flaschenwärmer, die mit temperiertem Wasser arbeiten.
- Optimal für die Sterilisierung gebrauchter Flaschen ist ein so genannter „Vaporisator“, der durch Wasserdampf die Keime abtötet.
- Sowohl beim Flaschenwärmer als auch beim Vaporisator darauf achten, dass er einen Überhitzungs- und Trockengehschutz hat sowie schutzisoliert ist.

Fallobst: Rutschpartie und Durchfallrisiko

Wo gehobelt wird, da fallen Späne. Und auch die Küche ist ja letztlich eine Werkstatt. Klar, dass da mal was zu Boden geht – nur festtreten sollte es sich dort nicht. Denn Kindern schmeckt es vom Boden mindestens so gut wie vom Teller. Ob es ebenso gut bekommt, ist allerdings eine andere Frage. Zumal mancher abfallende „Leckerbissen“ noch im Rohzustand sein wird. Deshalb:

- Auf den Boden gefallene Speisen und Kochzutaten immer sofort wieder aufheben und entsorgen.
- Verschüttete Flüssigkeiten sofort aufwischen.
- So wie Essensreste und Flüssigkeiten können auch verstreuter Reis oder Zucker zur Rutschgefahr werden. Deshalb in der Küche lieber

einmal mehr zum Staubsauger oder Wischmopp greifen.

Mit Sicherheit gibt es da jemanden, der liebend gern hilft ...

Im Wohnbereich

Schöner Wohnen war gestern ...

Nichts stellt den Einrichtungsstil und die Atmosphäre einer Wohnung so gründlich auf den Kopf wie der Einzug eines neuen Erdenbürgers. Stimmt vorher noch das Ambiente vom Fußboden bis zur Decke, findet die Ästhetik bald nur noch ab ein Meter Raumhöhe statt. Darunter sind sämtliche Regale, Schränke und Ablageflächen leergefegt. Oder sollten es zumindest sein. Denn wenn es nicht die Eltern vorsorglich erledigen, wird's das Kind schon richten – mit der ihm eigenen Gründlichkeit. Und die kann gefährlich werden. Für die Einrichtung und für das Kind selbst.

- Alles was glitzert, strahlt und leuchtet, ist für Kinder besonders anziehend: Lampen, Kerzen, Glas – die drei größten Gefahrenquellen im Wohnbereich. Auf Wachskerzen am besten ganz verzichten (vor allem am Weihnachtsbaum), Stehlampen nach Gebrauch immer vom Stromnetz trennen und Glaswaren außer Reichweite unterbringen.
- Selbst wenn man nach einem langen Abend mit Freunden oder vor dem Fernseher eigentlich zu müde ist: Alle gefährlichen Kleinigkeiten wie Feuerzeuge, Streichhölzer, Stifte gleich wegräumen – am nächsten Morgen vergisst man das leicht.
- Verzichten sollte man für einige Zeit auf den Anblick dekorativer Stücke, wie ausgelegte Münzsammlungen, Brieföffner, Setzkästen und Ähnliches. Auch Kinder finden das schön – und kommen auf ganz andere, oft destruktive oder gar gefährliche Verwendungsideen.
- Für die Kleinsten ist das Leben voller Ecken und Kanten – vor allem an Möbelstücken. Eine runde Sache sind dagegen anklebbare und

später wieder leicht zu entfernende Kantenschutzkappen. Sie kosten nur wenig, bringen aber jede Menge mehr Sicherheit fürs Kind.

- Wenn Ihr Kind noch im Krabbelalter ist, freut es sich über jede weiche Unterlage – sobald es laufen lernt, werden Teppiche und Läufer jedoch zu Rutsch- und Stolperfallen. Ein paar Streifen Teppichklebeband unter Ecken und Rändern halten alles an Ort und Stelle.
- Tischdecken werden von schwankenden Lauflernkindern gern als Rettungsanker genutzt – oder als Zugmittel in den aufrechten Stand. Gefährlich, wenn dann Geschirr, Blumenvasen oder andere Dinge mit in den Abgrund gerissen werden. Besser ist es, für einige Zeit auf die Tischwäsche zu verzichten.
- Zeigen Sie Voraussicht und beseitigen Sie alle Stolperfallen und Hindernisse aus dem bevorzugten Laufweg oder der favorisierten Krabbelspur Ihres Kleinen. Zum Beispiel Bodenvasen, Glastische, Zeitungsständer, Bodenmatten etc.
- Bitte immer daran denken, Balkontüren zu schließen, wenn das Kind im Wohnbereich spielt. Auch dann, wenn man selbst im Raum ist. Besonders sicher sind abschließbare Fenstergriffe, die der neugierige Nachwuchs nicht selbst entriegeln kann. Ganz nebenbei bieten sie auch noch einen erhöhten Einbruchschutz.
- Apropos Türen schließen: Sichern Sie stets auch die Wohnungseingangstür.
- Innentüren lassen sich mit einem Klemmschutz versehen, damit kleine Finger nicht eingequetscht werden.
- Pflanzen bringen Atmosphäre und verbessern das Raumklima. Allerdings sollte man ganz genau prüfen, ob die grünen Lungen im Topf nicht möglicherweise giftig sind. Eine Liste solcher Topfpflanzen finden Sie auf Seite 127. Und: Solange Ihr Kind noch vieles in den Mund nimmt, ist es besser, auf chemische Mittel wie Blattglanz und Ungeziefer spray zu verzichten.

- Stühle und Kästen vom Balkon entfernen, denn das Kind könnte an Ihnen hochklettern.

Was mag da wohl drin sein?

Für Kinder sind Steckdosen geheimnisvolle Löcher in der Wand – und Geheimnisse müssen mit allen Mitteln enträtselt werden. Die Folgen können fatal sein.

- Kindersicherungen für Steckdosen sind ein unbedingtes Muss, sobald das Neugeborene ins Haus kommt. Denn schon bald liegen die gefährlichen Stromspender in Reichweite des Krabbelkindes. Besser als herausnehmbare Sicherungen sind solche, die fest in der Dose verankert sind und mit dem Stecker durch Drehen geöffnet werden.
- Auch die Steckdosen in Räumen sichern, die eigentlich für das Kind tabu sind – also auch in Abstellkammern. Ebenfalls auf Balkonen und Terrassen.
- Nicht belegte Steckplätze an externen Mehrfachsteckdosen müssen ebenfalls sorgfältig gesichert sein.
- Frei über den Fußboden laufende Stromkabel können nicht nur zu gefährlichen Fußangeln werden, sondern von zahnenden Kleinkindern auch als „Kaugummi“ auserkoren werden. Beides birgt enorme Risiken. Deshalb Kabel möglichst sicher hinter Möbelstücken oder unter Teppichen verlegen.
- Prüfen Sie die Möglichkeit, einen zentralen 30-Milliampere-FI-Schutzschalter im Sicherungskasten zu installieren. Er ist wesentlich sensibler als übliche Sicherungen und bietet damit einen bedeutend besseren Schutz.

Feuer und Flamme

Ein Glas Rotwein, ein prasselndes Kaminfeuer, leise Musik, sanfter Kerzenschein ... So stellt man sich einen romantischen Abend vor, wenn der Nachwuchs endlich im Bettchen liegt und schläft. Mit Romantik hat der natürlich wenig im Sinn – allerdings kann er sich für eine andere Sache des Arrangements ziemlich erwärmen: für den flackernden Feuerschein. Und das schon, bevor der Sprössling überhaupt das Wort „Feuerwehr“ fehlerlos über die Lippen bringt. Es empfiehlt sich, einige Vorsichtsmaßnahmen zu ergreifen:

- Kaminfeuer stets mit einem sehr soliden und feststehenden Funkenfluggitter abschirmen.
- Möglichst komplett auf das romantische Kaminfeuer verzichten, solange die Kinder im Raum sind. Und: Kaminfeuer stets komplett löschen – inklusive der Glut.
- Zur Sicherheit stets ein Behältnis mit Wasser in die Nähe des Kamins stellen. Oder einen Feuerlöscher in greifbarer Nähe positionieren.
- Kinder niemals unbeaufsichtigt in einem Raum mit Kaminfeuer oder Kerzenlicht lassen.
- Anzünder, Streichhölzer und Feuerzeuge nach Gebrauch sofort und unerreichbar für das Kind wegpacken.
- Dem Kind nicht zeigen, wie Streichhölzer oder das Feuerzeug funktionieren – es besteht die Gefahr der Nachahmung in einem unbeobachteten Moment.
- Auch wenn's Spaß macht: Lassen Sie Kerzen nicht von Kindern auspusten, denn dabei kann leicht das Haar in die Flamme gelangen.
- Romantik hin oder her: Solange der Umgang des Kindes mit Feuer nicht sicher kalkulierbar ist, bitte auf echte Kerzen am Weihnachtsbaum verzichten.

Wohnbereich-Checkup

Keine Angst: Auch wenn Ihr Nachwuchs außerordentliche Erobererqualitäten an den Tag legt, müssen Sie Ihren gemütlichen Wohnbereich nicht gleich zur Festung ausbauen. Allerdings ist Wachsamkeit praktisch rund um die Uhr gefordert. Weil aber auch aufmerksame und verantwortungsvolle Eltern etwas übersehen können, ist weise Voraussicht die beste Empfehlung. Mit einem Wohnbereichs-Checkup entschärfen Sie die größten Gefahren, lange bevor sie zur echten Bedrohung werden:

Sicherheitselement/Maßnahme	erledigt	noch erledigen
Erreichbare Gegenstände aus den „unteren Etagen“ räumen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rutschende Teppiche sichern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Möbelkanten mit Schutzkappen versehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schubladenschlösser anbringen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schranktürschlösser anbringen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Steckdosen-Schutzkappen anbringen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lose Stromleitungen sicher verlegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Offenen Kamin sichern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hindernisse auf „Laufwegen“ beseitigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fingerklemmschutz an Innentüren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giftige Zimmerpflanzen aussortieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Im Kinderzimmer

Spielraum oder Arrestzelle?

Die größte „Gefahr“, die von einem Kinderzimmer ausgeht, ist die, dass das Kind es nicht akzeptiert. Das liegt seltener an der Einrichtung des Raums als an seiner Funktion innerhalb des Familienlebens.

Vermeiden Sie, dass das Kind sein Zimmer nur als Abstellraum für die Schlafzeiten und als „Zelle“ für begangene Verfehlungen (Stubenarrest) betrachtet. Spielen Sie häufig zusammen mit ihm im eigenen Zimmer, nehmen Sie sich Zeit für das Zubettbringen und morgendliche Wecken. Nur so lernt das Kind sein Zimmer als angenehmen Ort der Geborgenheit kennen – und wird öfter darin spielen. Allein und mit Freunden. Ihr Wohnzimmer wird dadurch entlastet und mit der Zeit seine einstige Raumfunktion wiedergewinnen – auch optisch. Selbstverständlich können Sie Ihr Kind nicht unablässig in seinem Zimmer beaufsichtigen – um so wichtiger ist eine sichere Einrichtung und Ausstattung:

- Ein typischer Architektenfehler: Das Kinderzimmer ist zu weit von der Küche entfernt oder gar in einem anderen Stockwerk. Bei Kleinkindern sollte deshalb ein Schutzgitter im Türrahmen des Kinderzimmers befestigt werden. Eltern haben so, weil die Zimmertür offenbleiben kann, zumindest akustischen Kontakt zum Kind, während es in seinem Zimmer spielt.
- Alle Spielsachen sollten leicht erreichbar untergebracht sein – nicht auf Schränken oder in zu hohen Regalen.
- Spielzeug nicht in Plastiktüten aufbewahren!
- Regale am besten durch Festdübeln in der Wand gegen Umkippen sichern.
- Schubladen mit Stoppfern gegen komplettes Herausziehen sichern.

- Fenster und Balkontüren entweder durch abschließbare Griffe oder außen angebrachte Schutzgitter gegen Öffnen und Hinauslehnen sichern.
- Im Kinderzimmer vorhandene Heizstrahler oder Heizdecken immer vom Stromnetz trennen, wenn das Kind allein im Zimmer ist.
- Gleiches gilt für Steh- und Tischleuchten sowie andere elektrische Geräte.
- Ein Dämmerlicht hilft, dass das Kind sich auch im Dunkeln sicher in seinem Zimmer bewegen kann.
- Leitungen von Trafos für Spielzeugeisenbahnen etc. so verlegen, dass sie nicht zu Stolperfallen werden.
- Steckdosensicherungen anbringen – auch an externen Mehrfachsteckdosen.
- Wenn das kranke Kind abends oder nachts mit Medikamenten versorgt wird, diese unbedingt sofort wieder zurück in die Hausapotheke bringen und nicht im Kinderzimmer lassen.
- Schlüssel der Kinderzimmertür entfernen und nicht von innen stecken lassen.

INTERNET-TIPP: Der Arbeitsausschuss „Kinderspiel und Spielzeug e.V.“ testet und beurteilt laufend Spiel- und Beschäftigungsmaterialien. Von ihm gibt es auch einen Ratgeber mit dem Titel „Vom Spielzeug und vom Spielen“ sowie weitere Informationsbroschüren. Sie können online über die spielgut-Webseite www.spielgut.de bestellt werden.

Kinderzimmer-Checkup

Sicherheitselement	erledigt	noch erledigen
Regale festdübeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Steckdosen-Schutzkappen anbringen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schutzkappen für Möbelecken anbringen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abschließbare Fenstergriffe montieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rutschsicherungen für Teppiche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Türschutzgitter einbauen (bei Zimmern im Obergeschoss)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schubladen gegen komplettes Herausziehen sichern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Im Badezimmer

Wo es blubbert, sprüht und duftet

Eine wahre Explosion für die kindlichen Sinne: das Badezimmer. Hier glänzen und funkeln Tiegel und bunte Fläschchen. Hier zischt es aus Dosen und sprüht es aus Flakons. Hier duftet das Parfüm und blubbert der Badeschaum. Hier veranstalten die Erwachsenen faszinierende Dinge: die Rasur mit dickem „Schnee“ im Gesicht, das Schminken mit farbigen Stiften und samtweichen Pinseln. Dinge, die nur Mama und Papa tun dürfen und die deshalb doppelt begehrtestenswert sind.

TIPP: Statten Sie Ihr Bad mit einigen Spielsachen wie Kinderföhn, „Rasierapparat“, alten Schminkepinseln und Puderboxen aus. So gehört der Raum zum Teil auch dem Kind – und nebenbei lernt es spielerisch die selbstständige Körperpflege.

Es wäre falsch, dem Kind die Badezimmererlebnisse aus Vorsicht ganz vorzuenthalten – denn hier lernt es die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und dessen Pflege am Beispiel seiner Eltern. Darauf sollte man aber auf jeden Fall achten:

- Kleine Kinder niemals unbeaufsichtigt baden lassen. Denn: Schon bei nur 5 cm Wassertiefe besteht die Gefahr des Ertrinkens.
- Kosmetika und scharfe Gegenstände wie Scheren, Rasiermesser und -klingen sowie Feilen sicher wegschließen.
- Alle beweglichen Elektroartikel, etwa Föhn, Lockenstab, elektrische Zahnbürsten, aus der Nähe von Wanne, Dusche und Waschbecken entfernen und nach Gebrauch immer vom Stromnetz trennen.
- Nicht in der Wanne telefonieren – das Kind könnte glauben, alle elektrischen Geräte könnten gefahrlos mit ins Wasser genommen werden.
- Duschtassen und Wanne durch Gummimatten gegen Ausrutscher sichern. Auch Badvorleger können zum „Schlitten“ werden.
- Keine Schlüssel innen an Badezimmer- oder Toilettentür stecken lassen.
- Keine Reinigungsmittel und Medikamente offen im Bad deponieren.
- Vorsichtshalber auf duftende WC-Steine und Spülgels verzichten, sie könnten vom Kleinkind als Süßigkeiten betrachtet werden.
- Es gibt Wassertemperaturregler, die höchstens 50° Grad warmes Wasser ausströmen lassen. Sie schützen gegen Verbrühungen.

Im Keller

Da, wo die Gespenster leben

Kein Hausbereich ruft in Kindern wohl so zwiespältige Gefühle hervor wie der Keller. Kein Wunder, denn schließlich leben dort ja Gespenster, Geister, vielleicht sogar Drachen oder Schlangen – jedenfalls all das, was einem im Dunkeln begegnen kann. Andererseits, und das macht die Sache schwierig, ist da unten auch Papas unglaublich interessantes Werkzeug, die elektrische Eisenbahn, für die man zur Zeit angeblich noch zu klein ist, und allerlei andere tolle Dinge. Gründe genug jedenfalls, um den Kampf mit allen Ungeheuern aufzunehmen und in die dunklen Katakomben hinabzusteigen – am besten und sicherheitshalber in Begleitung von Freunden und ohne dass die Eltern es mitbekommen. Deshalb sollten die vorgesorgt haben:

- Alle Kellerräume immer sofort nach dem Verlassen abschließen und die Schlüssel an einem sicheren Ort deponieren.
- Keine Gegenstände, vor allem keine Werkzeuge und Reinigungsmittel, im Kellervorraum lagern oder stehen- bzw. liegen lassen.
- Auch Kelleraußentüren immer verschlossen halten – vor allem, wenn das Kind unbeobachtet im Garten spielt und das Schlupfloch zum Keller nutzen könnte.
- Den Keller nachdrücklich zur absoluten Tabuzone erklären.
- Schutzgitter auch dann noch an der Kellerabgangstreppe belassen, wenn das Kind schon lange treppensicher ist.
- In Mehrfamilienhäusern auch die Mitbewohner bitten, die Kellereingangstür stets zu verschließen.
- Auch auf den ersten Blick harmlose Bereiche können Gefahren bergen. Zum Beispiel die Speisekammer. Mitunter lagern dort auch Alkoholika und im Rohzustand ungenießbare Lebensmittel.

TIPP: Falls der Vater begeisterter Heimwerker ist, sollte auch der Sprössling – ob Junge oder Mädchen – sein Kinderwerkzeug haben. So kann das Kind „helfen“, ohne mit dem gefährlichen echten Werkzeug hantieren zu müssen. Allerdings sollte der Erwachsene das Kind nur dann „mitarbeiten“ lassen, wenn die eigene Aufgabe nicht allzu viel Konzentration erfordert – denn dann vergisst man schnell, dass da ja noch jemand im Raum ist.

Übrigens: Kinder brauchen Erfolgserlebnisse – am besten zusammen erarbeitet mit den großen Vorbildern Mama und Papa. Das gemeinsame Basteln und Werken bietet dafür beste Möglichkeiten. Wichtig ist dabei weniger das Ergebnis als der Lernprozess im Umgang mit dem Material. Auch das ist aktive, präventive Unfallverhütung.

Treppen

Ein ewiges Rauf und Runter

Das Treppenproblem beschäftigt vor allem Eltern, die in einem Haus oder einer Maisonettewohnung leben. Für ihr Kind ist die Grenze zwischen Himmelsstürmer und gefallenem Engel haarscharf gesteckt. Treppenstürze liegen in der Heim-Unfallstatistik für Kinder mit an der Spitze. Schon das beweist, wie wichtig gerade hier eine umfassende Sicherung ist.

- Alle Treppen des Hauses oder der Wohnung müssen mit Schutzgittern gesichert werden – und zwar an beiden Seiten, also am Treppenbeginn und -ende.

- Darauf achten, dass das Kind keine Möglichkeit hat, Stühle oder Kisten an das Schutzgitter zu rücken und es so zu übersteigen.
- Auch Kelleraußentreppen sollten nicht ungesichert bleiben.
- Flur und Treppenhaus ausreichend beleuchten.
- Keine Gegenstände auf den Treppenstufen liegen lassen
– Stolpergefahr!
- Teppiche auf den Treppenstufen absolut rutschsicher befestigen.
- Holzgeländer und -handläufe regelmäßig auf Absplitterungen überprüfen.

TIPP: Besonders Krabbelkinder sind äußerst geschickt bei der Bewältigung von Treppen. Rauf geht's auf allen Vieren und runter als vorsichtige Rutschpartie auf dem Bauch. Lassen Sie Ihr Kind so oft wie möglich – natürlich nur in Ihrem Beisein – das Treppenkrabbeln üben. Es gewinnt so an Selbstvertrauen und Geschicklichkeit. Problematischer wird es, wenn das Kleinkind Laufen gelernt hat – dann versucht es, Treppen wie die Großen zu bewältigen. Ein kleiner Fehltritt kann dann große Folgen haben. Gerade in dieser Phase müssen Eltern besonders vorsichtig sein.

In der Garage

Ich will Spaß, ich geb Gas

Ihr Kind muss sich nicht gleich hinters Steuer setzen, um eine brenzlige Situation in der Garage zu provozieren. Denn dort findet sich vieles, was – als Spielzeug umfunktioniert – äußerst gefährlich werden kann.

- Am besten sämtliche offenen Regale aus der Garage verbannen und durch abschließbare Schränke ersetzen.
- Keine Benzinkanister, Öle, Schmier- und Lösungsmittel offen in der Garage lagern.
- Werkzeuge sicher wegschließen.
- Arbeitsgruben im Garagenboden großflächig und stabil abdecken – zum Beispiel mit fixierten Lichtschachtgittern.
- Winter- oder Sommerreifen und Felgen nicht einfach in einer Ecke stapeln, sondern auf Ständern oder in einer für das Kind unerreichbaren Höhe an der Wand befestigen.
- Abgestellte Autos immer abschließen (auch den Kofferraum) und niemals mit eingestecktem Zündschlüssel in der Garage stehen lassen.
- Eventuell in der Garage geparkte Motorräder mit einem in der Wand verankerten Sicherheitsbügel gegen Umkippen sichern.
- Motorräder nach der Fahrt so abstellen, dass der heiße Auspuff zur Wand weist und nicht versehentlich berührt werden kann.
- Möglichst keine Kinderspielzeuge in der Garage unterbringen.
- Garagentore und -türen immer verschließen.
- Bei elektrisch betriebenen Toren den Handschalter innerhalb der Garage möglichst neutralisieren.

INTERNET-TIPP: www.das-sichere-haus.de ist die themenbezogene Adresse des Deutschen Kuratoriums für Sicherheit in Heim und Freizeit e. V. (DSH). Ein „Hausbesuch“ lohnt sicher.

Im Garten

Für Piraten, Großwildjäger, Räuber und Gendarmen

Glücklich das Kind, das einen eigenen Garten hat. Hier erlebt es den Kontakt zur Natur, kann nach Herzenslust toben und die fantasievollsten Abenteuer erleben. Denn was für Erwachsene lediglich eine hübsch bepflanzte Rabatte ist, kann für ein Kind der Dschungel sein. Was wir einen Tümpel nennen, ist für die Kleinen im Spiel der unendliche Ozean. Und die Schmutzdecke hinterm Gartenschuppen wird kurzerhand zum Piratennest erklärt. Lassen wir den Abenteurern ihr Vergnügen und sorgen wir dafür, dass der Spaß am Spiel nicht durch Gefahren getrübt wird:

- Gartenhäuser mit Werkzeugen und Geräten immer verschlossen halten.
- Dünge- und Schädlingsbekämpfungsmittel besonders sicher verwahren – am besten in einem abschließbaren Schrank innerhalb des Gartenhauses. Auch leere Verpackungen und Sprühdosen stets sofort entsorgen.
- Gartengeräte wie Rasenmäher, Hacken, Harken, Spaten etc. immer sofort nach Verwendung wieder im Schuppen unterbringen.
- Teiche, Regenwasser-Auffangtonnen und Bottiche sehr gründlich absichern. Entweder durch unüberwindliche Umwehrungen oder fest verankerte Abdeckungen. Sicher und gleichzeitig auch optisch in Ordnung sind knapp unterhalb der Wasseroberfläche verlaufende,

stabile Gitter. Sie sind in Baumärkten erhältlich und sollten vom Fachmann installiert werden.

- Falls Sie nicht für einige Jahre auf den Einsatz von chemischen Unkraut- und Ungeziefervernichtungsmitteln verzichten wollen, sollten Sie behandelte Bereiche deutlich erkennbar abgrenzen und dem Kind die vorübergehende Gefahr deutlich machen.
- Prüfen Sie die Bepflanzung Ihres Gartens auf eventuell für Kinder giftige oder gesundheitsschädliche Stauden und Sträucher.
- Installieren Sie möglichst nur Gartenspielgeräte mit dem GS-Siegel oder TÜV-Zeichen.

TIPP: Eine Auflistung der gefährlichsten heimischen Giftpflanzen finden Sie auf den Seiten 125 bis 129. Mehr über sichere Spielgeräte für draußen steht auf den Seiten 58 bis 59.

- Deponieren Sie Kinderspielzeug möglichst nicht im Gartenhaus zusammen mit Werkzeugen und Geräten. Besser und praktischer ist eine Holzbox mit leicht zu öffnendem Deckel neben dem Schuppen oder am Sandkasten.
- Aus Hygienegründen (Katzenkot) sollte der Sandkasten bei Nichtgebrauch abgedeckt werden. Allerdings nicht mit einer luftdichten Plane oder Folie, da sich darunter im feuchten Sand Schimmelpilzkulturen entwickeln.
- Der Sandkasten wie auch Schaukeln, Rutschen etc. sollten möglichst in der Nähe des Hauses und von dort gut einsehbar platziert werden. So ist das Kind auch dann zu beaufsichtigen, wenn es ohne elterliche Begleitung im Garten spielt.

- Halten Sie Gartentore stets verschlossen, damit sich der Nachwuchs nicht unbemerkt auf Entdeckungsreise begibt.

Garten-Checkup

Sicherheitselement	erledigt	noch erledigen
Gartenteich abdecken oder Schutzgitter einziehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sandkastenabdeckung anbringen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schloss für den Garten-/Werkzeugschuppen montieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giftpflanzen entfernen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Straßentore und Einfriedungen sichern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gewächshaus mit Schloss versehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Regenwassertonnen mit Schloss sichern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

INTERNET-TIPP: Ein ganz hervorragender Ausgangspunkt für das Surfen zum Thema Kindersicherheit ist die sehr themenreiche Eltern-Homepage der Bundesarbeitsgemeinschaft Kindersicherheit: www.kindergesundheit-info.de. Auch empfehlenswert ist www.kindersicherheit.de, die Site der Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e. V.

Allein zu Haus

Sturmfreie Bude!

Kennen Sie den Anblick junger Paare am Nebentisch in Ihrem Restaurant? Unruhig zappelnde Füße unter dem Tisch, Armbanduhr anschauen im Minutentakt, Essen im Eiltempo und den Ober großzügig mit Trinkgeld bedenken, weil das Wechseln sonst zu lange dauern würde? Die Chancen sind hoch, dass solche „Genießer“ auf brandheißen Kohlen sitzen, weil daheim der Nachwuchs ohne Babysitter den Abend verbringt. Diese Übung gehört für Eltern wahrlich zu einer der härtesten Proben. Aber irgendwann muss es einmal sein – schließlich will man noch vor der Volljährigkeit des Kindes auch mal wieder seine eigenen Wege gehen können.

Allerdings sollte man sich auf dieses Ereignis umfassend vorbereiten. Denn nichts wäre schädlicher, als das Kind zu früh und unsicher oder vielleicht sogar verängstigt zurückzulassen. Auch die Eltern hätten somit absolut nichts vom Abend.

Wichtigste Voraussetzung ist, dass das Kind ein Alter erreicht hat, in dem es versteht, dass Mutter und Vater nur kurz das Haus verlassen und garantiert zur vorher genannten Zeit zurück sein werden. Außerdem muss das Kind bereits sicher telefonieren können – also in der Lage sein, im Notfall fernmündlich Hilfe herbeizurufen.

Klar, dass man das Telefonieren vor dem ersten „Feier-Abend“ der Eltern vielfach geübt hat.

TIPP: Telefone mit so genannter „Babytaste“ sind von besonderem Vorteil: Sie wählen – unabhängig davon, welche Taste oder Tastenkombination gedrückt wird – eine zuvor eingegebene Nummer, zum Beispiel die des Handys der Eltern, die der Oma oder der Nachbarn.

Wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, gemeinsam mit Ihrem Kind den ersten Schritt zur zeitweisen Abnabelung zu machen, können Sie selbst am besten entscheiden. Wann immer das auch sein wird: Wichtig ist immer, die Dosierung langsam und behutsam zu erhöhen. Anfangs sollte es nicht mehr als ein zehnmütiger Spaziergang sein. Später dann vielleicht eine halbe Stunde beim Nachbarn, und erst nach sehr viel Übung und sicherem Vertrauen in die Rückkehr der Eltern besagter Abend im Restaurant.

Um die Angelegenheit für beide Seiten erfolgreich zu meistern, bitte auch an folgende Dinge denken:

- Kommen Sie immer und unter allen Umständen exakt zu der Zeit nach Hause, die Sie Ihrem Kind genannt haben. Auch wenn es im Restaurant oder auf der Feier noch so nett ist: Ihr Kind wird das nicht verstehen und schnell das Gefühl bekommen, für Sie weniger wichtig zu sein als Ihr momentanes Vergnügen ... und irgendwie wäre es das dann ja auch.
- Lassen Sie Ihr Kind nicht allein, wenn es krank oder durch ein besonderes Ereignis am Tag aufgewühlt ist.
- Hinterlassen Sie für alle Fälle bei einem vertrauenswürdigen Nachbarn einen Schlüssel. Gut wäre es, wenn diese Vertrauensperson die sturmfreie Bude generell im Auge behalten könnte – und zusätzlich durch ein Babyfon auch im Ohr.
- Veranlassen Sie bei der Rückkehr kein Freudenfest, wenn das Kind noch wach ist. Es wird sonst auch künftig auf das große Hallo zum Wiedersehen warten und tapfer die Augen offen halten.
- Noch wichtiger: Bitte schimpfen Sie niemals mit dem Kind, falls es weint. Es ist dann möglicherweise noch nicht bereit, den Schritt zu tun. Prüfen Sie aber auch kritisch, ob das Theater nicht vielleicht eine Kraftprobe sein könnte.

- Generell: Wer sich einen Babysitter leisten kann, sollte das auch möglichst lange tun. Es entspannt die Situation vor allem für die Eltern – und ist auch fürs Kind die angenehmere Alternative.

Haustiere

Mein bester Freund heißt Purzel ...

... Micky, Felix, Hansi oder Hasso. Was ihn von anderen Spielkameraden unterscheidet, ist, dass er Federn, Flossen oder vier Beine hat. Und dass er der beste Zuhörer der Welt ist. Keine Frage: Tiere sind für die kindliche Entwicklung etwas außerordentlich Gutes. Sie sind Spielgefährten, Vertraute, Seelentröster und Mutmacher. Wenn dem Kind klar ist, dass ein Haustier nicht nur Vergnügen, sondern auch Pflichten mit sich bringt, ist gegen einen tierischen Hausgenossen nichts einzuwenden. Das sind die wichtigsten Punkte, die beachtet werden sollten:

- Dem Kind sollten die Verhaltensweisen und Stimmungssignale des Tieres verständlich gemacht werden.
- Babys und Kleinkinder nicht unbeobachtet mit einem Hund oder einer Katze – und seien die noch so klein und niedlich – in einem Raum oder im Garten lassen.
- Haustiere nicht im Zimmer des Babys oder Kleinkindes schlafen lassen.
- Vor Anschaffung eines Haustieres das Kind auf eventuelle Allergien untersuchen lassen.
- Dem Kind sehr intensiv die richtige Behandlung des Tieres erklären.
- Regelmäßige Wurmkuren bei Hunden und Katzen durchführen lassen.
- Auf äußerste Hygiene (Katzentoilette, Fressnapf) achten.

- Ist bereits ein Haustier vor der Geburt des Kindes vorhanden, sollte man auf mögliche Eifersüchteleien des Tieres gegenüber dem Kind achten. Schenken Sie dem gekränkten Vierbeiner dann etwas mehr Beachtung.

TIPP: Eine zwar harte, aber unbedingt richtige Entscheidung: Wenn kleinere Kinder in der Familie leben und diese sich für einen Hund entscheidet, sollte auf keinen Fall ein Vierbeiner aus dem Tierheim gewählt werden. Bei diesen Tieren weiß man nie, ob sie schlechte Erfahrungen mit Kindern gemacht haben – es muss nicht sein, aber das Risiko ist einfach zu groß. Mitleid mit den Heiminsassen ist in diesem Fall fehl am Platz – darauf weisen selbst anerkannte Hundefachleute hin. Hunde sollten immer beim Züchter gekauft werden, der sie nachweisbar schon von Geburt an mit kleinen Kindern vertraut gemacht hat.

Vor allem Kinder, die daheim problemlos mit einem Haustier zusammenleben, verlieren fast jede Scheu auch vor fremden Vierbeinern. Das kann gefährlich werden, vor allem bei Hunden. Nicht etwa, weil die potenziell eine Bedrohung darstellen, sondern weil sie sich ganz einfach artgerecht verhalten. Und dazu gehört es auch, sich allzu stürmischen Annäherungen zu erwehren.

Kinder sollten über Begegnungen mit fremden Hunden wissen:

- Tiere können schreckhaft sein. Deshalb niemals unbemerkt von hinten nähern oder schnell darauf zulaufen.
- Um bellende Hunde lieber einen großen Bogen machen. Sie sind entweder unsicher, aggressiv oder bewachen etwas.
- Hunde niemals anfassen, ohne vorher den Besitzer um Erlaubnis gefragt zu haben. Er kennt sein Tier und weiß, wie es sich verhalten wird. Auf keinen Fall einen Hund anfassen, dessen Besitzer nicht in der Nähe ist.
- Vor dem Berühren den Hund erst einmal am Handrücken schnuppern lassen.
- Das Tier niemals an den Ohren, am Schwanz oder am Fell ziehen. Nicht in die Ohren pusten, nicht anschreien und nicht in die Augen starren – Hunde empfinden das als Provokation.
- Dem Hund nichts aus der Schnauze nehmen oder versuchen, sein Spielzeug zu „stehlen“.
- Niemals schnell vor einem Hund davonlaufen. Immer langsam bewegen und so, dass man den Hund selbst sehen kann.



Ausstattung und Möbel

Babytragetaschen und Kinderwagen

Auf geht's!

Auf Los geht's los – Tapetenwechsel ist auch für die Kleinsten eine tolle Sache. Als Eltern haben Sie die Verantwortung dafür, dass Babys Ausflug keine Abenteuerreise wird. Die richtige Babytragetasche und der richtige Kinderwagen, Sportwagen oder Buggy sind da ganz wesentliche Faktoren. So wählen Sie das beste Modell aus:

- Nur Modelle mit dem GS-Zeichen (Geprüfte Sicherheit) wählen. Doch was zum Zeitpunkt des Kaufs noch bestens in Ordnung war, kann nach einigem Gebrauch arg gelitten haben. Deshalb in regelmäßigen Abständen immer wieder alles kontrollieren:
- Haben sich im Innenraum der Tasche oder des Wagens Nägel, Klammern oder Schrauben durch den Futterstoff gedrückt?
- Sind die Befestigungspunkte von Verdecken und Hauben noch in einem sicheren Zustand, sodass sie sich nicht durch

Windeinwirkung oder leichte Stöße lösen können (Gefahr von Kopfverletzungen)?

- Funktioniert die Feststellbremse noch einwandfrei?
- Drücken keine Stangen, Streben oder Schraubenköpfe von unten durch die Matratze?
- Überprüfen Sie diese Punkte auch beim Kauf gebrauchter Tragetaschen oder Kinderwagen sehr genau und machen Sie bei günstigen Angeboten lieber keine Sicherheitskompromisse.

TIPP: Wählen Sie keine zu dunklen Farben für den Kinderwagen oder die Babytragetasche – sie absorbieren das Sonnenlicht und können im Sommer zu Wärmestaus führen. Aus dem gleichen Grund sollte man Tragetaschen aus Kunststoff meiden. Materialien wie Stoff, Bast oder Korb sind durchlässiger und ermöglichen eine Luftzirkulation im Innern.

Kinderwagen

Die tägliche Kinderwagen-Rallye

Es gehört schon eine Menge Geschicklichkeit dazu, seinen Kinderwagen durch die Gegend zu bugsieren. Vor allem in engen Einkaufsstraßen, Supermärkten oder Bussen. Ein paar Verkehrsregeln sind ganz hilfreich, um unnötige Risiken bei der täglichen Rallye auszuschließen.

- Immer die Bremse feststellen, wenn der Wagen abgestellt wird.
- Die Verbindungsmechanik von Fahrgestell und Aufsatz stets sorgfältig bedienen und sichern.
- Keine schweren Einkaufstaschen an den Griff des Kinderwagens hängen – Kippgefahr! Besser sind die als Zubehör erhältlichen

und auf den jeweiligen Wagen abgestimmten Transportnetze und Taschen.

- Keine eigenen Utensilien (Handtasche, Schminkzeug, Zigaretten, Feuerzeug etc.) im Wagen unterbringen.
- Kein zweites Kind auf das Oberteil des Kinderwagens setzen – er könnte leicht umkippen. Diese Gefahr besteht übrigens auch dann, wenn man einen so genannten „Bocksitz“ benutzt. In diesem Fall den Wagen sicher im Griff behalten.

TIPP: Keine schlechte Alternative zum Kinderwagen ist anfangs eine Rücken- oder Bauchtragetasche für Babys. Dabei spürt das Kind die beruhigende Körpernähe von Mutter oder Vater. Diese wiederum haben beide Hände frei und können sich relativ unbeeinträchtigt bewegen – besonders angenehm bei Fahrten in öffentlichen Verkehrsmitteln und bei größeren Menschenansammlungen.

Wiegen und Kinderbetten

Schlaf, Kindchen, schlaf ...

Das ist nicht nur ein schönes Wiegenlied, sondern oft auch ein heimliches Stoßgebet der Eltern nach einem harten Baby-Arbeitstag. Das richtige Nest fürs Kind trägt viel dazu bei, dass die Augen schnell zufallen und einer sicheren, zufriedenen Nachtruhe nichts im Wege steht:

- So hübsch anzusehen Wiegen auch sind: praktischer und sicherer für Säuglinge und Kleinkinder ist ein solides Gitterbett. Hinzu kommt, dass das Kind nicht so schnell herauswächst.
- Wählen Sie auf jeden Fall ein sehr robustes Modell – denn das Bett wird das erste Klettergerüst in Babys Leben sein. Außerdem

muss das Ruhelager mit Sicherheit den ein oder anderen Wutanfall überstehen – zum Beispiel dann, wenn es tagsüber als Notlaufstall genutzt wird.

- Wählen Sie ein Bett, bei dem sich später einige Stäbe entfernen lassen – als Schlupfloch für das beweglicher gewordene Kleinkind.
- Die Stäbe des Bettchens dürfen höchstens zehn Zentimeter Abstand voneinander haben. Ist er größer, passt eventuell der Kopf des Kindes durch und kann dabei festgeklemmt werden.

TIPP: Das spart eine Menge Geld: Kaufen Sie ein Gitterbett, das sich später einfach und mit wenigen Handgriffen in ein normales, 140 cm langes Kinderbett verwandeln lässt. Das dürfte dann bis etwa zum fünften Lebensjahr ausreichen. Danach kommt ohnehin der brennende Wunsch nach einem Hochbett mit Rutsche und Seil oder einem Himmelbett wie in Barbies Puppenhaus. Garantiert!

- Benutzen Sie leichtes Bettzeug – am besten atmungsaktive Daunendecken. Praktisch kann auch ein Babyschlafsack sein, wenn er genug Bewegungsfreiheit lässt.
- Das Baby braucht kein Kopfkissen, das ohnehin zu viele Gefahren birgt. Auch die Bettdecke sollte nicht zu schwer sein, da sich das Kind darin sonst festwühlen und schlimmstenfalls ersticken könnte.
- Befestigen Sie die Bettdecke sicherheitshalber am Fußende. So vermeiden Sie, dass sie sich über den Kopf des Kindes schiebt und vielleicht zu Atemproblemen führt.
- Niemals Bänder oder große Tücher als Spielzeug ins Bett legen. Das Kind könnte sich darin verstricken.

- Greifspielzeuge über dem Gesicht des Kindes müssen stets sehr sicher befestigt werden. Keinesfalls darf das Baby in der Lage sein, das Spielzeug abzureißen.
- Nie einen Schnuller am Band um den Hals hängen.
- Auch bei der Wahl des Kinderbettchens auf das GS-Siegel (Geprüfte Sicherheit) achten.

TIPP: Irgendwann wird Ihr Kind einmal krank sein und auch nachts betreut werden müssen. Wenn Sie dann ein Kinderbett haben, das auf Rollen läuft und auch noch durch den Türrahmen passt, können Sie es ins Elternschlafzimmer schieben. Das bewahrt Vater und Mutter vor einigen unbequemen Nachtschichten auf Luftmatratzen oder Gartenliegen im Kinderzimmer.

Wickeltische und Badewannen

Mit einem Wisch ist alles weg?

Na ja, vielleicht in den ersten Tagen – danach mit Sicherheit nicht mehr. Dann artet das Wickeln in handfeste Schwerarbeit aus. Deshalb sollte der Wickelplatz auch den Anforderungen eines wohl organisierten und gefahrlosen Arbeitsplatzes für Baby und Eltern genügen. Und der sieht so aus:

- Den Wickeltisch nach Möglichkeit in einer Zimmerecke platzieren. Die Eltern haben dann zwar etwas weniger Bewegungsfreiheit, das Kind ist jedoch nach zwei Seiten durch Wände gegen ein Herunterfallen geschützt.
- Das Kind niemals unbeobachtet auf dem Wickeltisch lassen. Oft liegen nur ein, zwei Sekunden zwischen stillem Daliegen und plötzlicher Seitwärtsrolle mit nachfolgendem jähem Absturz.

- Keine Pflegemittel und andere Dinge auf der Wickelkommode in Reichweite des Kindes lagern.
- Nur Kinderbadewannen mit sehr standfestem Gestell wählen. Sehr viel sicherer ist es, die Wanne in die Duschtasse oder auf einen stabilen Tisch, vielleicht auch auf die Wickelkommode zu stellen.
- Badewasser niemals nach Gefühl, sondern generell mit Hilfe des Badethermometers temperieren.

TIPP: Früh übt sich, was einmal eine Wasserratte werden will. Seien Sie deshalb beim Baden nicht zu ängstlich – Ihr Kind verträgt es durchaus, wenn mal etwas Wasser über den Kopf und durchs Gesichtchen fließt. Später gibt es dann garantiert weniger Probleme unter der Dusche und beim Schwimmen lernen.

Hochstühle

Der unaufhaltsame Aufstieg

Ein echter Karrieresprung: der Aufstieg von der liegenden Fütterung in Mamis Arm oder im Swinger zum aufrechten Essen im Hochstuhl. Ein wahrhaft erhebendes Ereignis. Jetzt gehört man dazu, ist – wenigstens beinahe – auf Augenhöhe mit dem Rest der Familie. Das macht Appetit und bringt jede Menge Selbstbewusstsein. Und genau das ist das Problem! Denn das Kind hat mit seinem Hochstuhl ganz eigene Pläne – es möchte zum Beispiel selbst bestimmen, wann es rauf und wann es runter will. Allein und ohne fremde Hilfe. Das wird so lange geübt, bis die Fünf-Sekunden-Marke für Auf- und Abstieg unterboten ist. Ein guter Hochstuhl sollte also annähernd die Standfestigkeit einer Übungswand für Bergsteiger haben.

- Unbedingt beim Kauf auf das GS-Siegel achten.
- Praktisch sind Stühle, die durch Verstellmöglichkeiten mitwachsen.
- Für allzu agile Kletterer empfehlen sich Sicherheitsgurte an der Stuhllehne.
- Den Hochstuhl außerhalb der Essenszeiten für das Kind unerreichbar verstauen.
- Mit dem Sprössling geduldig das Auf- und Absteigen üben.
- Aus Hygienegründen leicht abwaschbare Polsterungen auswählen und die Tischfläche des Stuhls immer gründlich reinigen.
- Den Hochstuhl nicht als Parkplatz für ein „lästiges“ Kind benutzen. Auch im Stuhl das Kind immer im Auge behalten, mit ihm reden und es in das Geschehen einbeziehen.

Kindermöbel

Land der unbegrenzten Möglichkeiten

Für uns Erwachsene ist ein Bett ein Bett, ein Schrank ein Schrank und ein Stuhl ein Stuhl. Wie langweilig! Kinder haben da etwas mehr Fantasie: Wieso kann ein Stuhl nicht auch ein Pferd oder ein Düsenjäger-Schleudersitz sein? Schließlich ist es das Zimmer des Kindes, und da sollte man ihm einige Rechte zur Umgestaltung einräumen. Wenn man vorgesorgt hat:

- Kinderzimmer unbedingt mit kindgerechten Möbeln ausstatten – nicht mit ausrangiertem Erwachsenenmobiliar.
- Ecken an Möbelstücken mit Schutzkanten entschärfen.
- Regale, Schränke und Kommoden mit zusätzlichen Dübeln an der Wand verankern.
- Verschraubungen und Stabilität der Möbel von Zeit zu Zeit prüfen.

- Holzabsplitterungen sofort mit Schleifpapier glätten und eventuell abspachteln.
- Keine Regale, Schranktüren oder Tische mit Glaseinlagen ins Kinderzimmer stellen.
- Für hochliegende Fächer kindergerechte Aufstiegshilfen wie Tritte oder Leitern bereitstellen.
- Aufteilung der Möbelstücke daraufhin prüfen, ob Schubladen unterhalb von Regalen als Kletterhilfen missbraucht werden können.
- Spielzeug besser in kleinen Rollcontainern aufbewahren als in Regalen oder Schränken.
- Zum Basteln, Malen und für Hausaufgaben kindgerechte Schreibtische kaufen – das Sitzen auf Erwachsenenstühlen und an normalen Tischen führt mit der Zeit zu Haltungsschäden.
- Schreibtische und Stühle sollten durch Verstellmöglichkeiten mitwachsen können.
- Bei Hochbetten unbedingt auf solide Absturzsicherungen an allen Seiten achten.
- Befestigungsstellen und Zustand von Leitern, Rutschen und Kletterseilen an Hochbetten häufig überprüfen.
- Beim Kauf von Kindermöbeln am GS-Zeichen orientieren.

Kinderkleidung

Bis die Fetzen fliegen

Dass schöne Dinge nicht selten unpraktisch sind, ist eine alte Erkenntnis. Sie können sogar gefährlich werden – nämlich dann, wenn es sich um schicke Kinderkleidung handelt. Denn was niedlich aussieht – etwa Rüschen, Bänder oder Schleifen – wird schnell zur Falle, wenn es sich in Bettgittern oder Fahrradspeichen verfängt. Glück, wenn dann nur die Fetzen fliegen ... Deshalb sollte man beim Kauf von Kinderkleidung nicht nur auf den modischen Trend, die Farben und den wohlklingenden Namen achten, sondern auch auf die Sicherheit. Wie also trennt man die Spreu vom Weizen?

Babykleidung:

- Mützen mit Bändern, Kleider mit Schleifen oder Hemden mit vielen Rüschen sind für ein Strampelkind oft unbequem – und durch ein Verstricken der Bänder nicht selten auch gefährlich.
- Das Gleiche gilt für Haus-Strampelanzüge. Hier haben Bänder, Schleifen und Bommel ebenfalls nichts zu suchen – auch wenn sie noch so süß anzuschauen sind.
- Das Baby für die Nacht nicht zu dick einpacken. Es schwitzt sehr viel schneller als es friert. Und ein verschwitztes Baby erkältet sich leicht.
- Beengende Kleidung kann beim Baby zu Beklemmungen und Angstgefühlen führen.

Kleinkinderkleidung:

In diesem Alter ist vor allem Bewegungsfreiheit und Strapazierfähigkeit gefordert – und wenn die Kleidung auch noch leicht zu reinigen ist, hat man richtig gewählt.

- Vorsicht: Die Bänder von Jacken und Anoraks verfangen sich schnell in Sträuchern und – viel schlimmer – in Fahrradspeichen. Deshalb die Bänder möglichst kurz kneten oder ganz entfernen.
- Die gleiche Gefahr droht an kalten Tagen durch über der anderen Kleidung getragene Schals. Stecken Sie die Halswärmer daher bitte immer unter den Kragen und die Jacke.
- Farbige Wäschestücke, die nahe am Kopf getragen werden – also Pullover, T-Shirts etc. – vor dem ersten Tragen waschen, um eventuell vorhandene Schadstoffe in Färbe- und Imprägniermitteln zu vermindern.

TIPP: Schauen Sie sich die Sohlen oft getragener Kinderschuhe einmal genauer an. Unregelmäßige Abnutzung kann auf eine fehlerhafte Fußhaltung hindeuten. Weisen Sie dann den Kinderarzt bei der nächsten Untersuchung auf Ihre Vermutung hin.



Spielzeug

Prüfzeichen für Spielzeug und Spielgeräte

Das einzig Wahre

Das GS-Zeichen! GS steht für Geprüfte Sicherheit und kennzeichnet alle Produkte, bei denen die Übereinstimmung mit den allgemein anerkannten Regeln der Sicherheitstechnik nachgewiesen wurde. Diese Prüfungen erfolgen durch herstellerunabhängige Institutionen wie TÜV, VDE, Landesgewerbeanstalten oder die Fachausschüsse der Berufsgenossenschaft.

In früheren Jahren war die Zahl der offiziellen Gütesiegel nahezu unüberschaubar. Darauf hat der Gesetzgeber reagiert und entschieden, dass das GS-Zeichen heute alle früheren Kennzeichnungen zusammenfasst und ersetzt. Sie brauchen also beim Kauf von sicherem Spielzeug einzig und allein auf das GS-Siegel zu achten.



Spielgeräte ohne GS-Siegel und dafür mit oft dubiosen Hersteller-Zertifikaten wie „... Qualitätssiegel“ oder „... -sicherheitsgeprüft“ sollten Sie im Interesse Ihres Kindes ignorieren.

INTERNET-TIPP: Die Stiftung Warentest stellt unter der Rubrik „Kinder + Familie“ auf Ihrer Site www.test.de/themen/kinder-familie/ zahlreiche Informationen und Testergebnisse zu Kinderprodukten zusammen. Auch die Zeitschrift Öko-Test bietet aktuelle Produktbewertungen im Themenbereich „Kinder & Familie“ unter www.oekotest.de.

Spielzeug für Babys und Kleinkinder

Alles Geschmackssache

Den Kontakt mit den Dingen in ihrer kleinen Welt stellen Babys zunächst und am intensivsten mit dem Mund her. Der Tastsinn und das Sehen bekommen erst später eine wichtige Bedeutung. Alles, was untersucht werden soll, kommt also zuerst einmal in den Mund. So lernt das Kind, dass es weiche und harte, raue und glatte, große und kleine Dinge gibt. Der Geschmack ist übrigens in diesem Entwicklungsstadium völlig belanglos – die Geschmacksnerven eines Babys sind so gut wie gar nicht ausgeprägt. Und genau hier liegt eine große Gefahr: weil das Kind keinerlei natürlichen Widerwillen empfindet und sogar eklige Dinge „auf der Zunge zergehen“ lässt. Zudem kann Spielzeug – versehen mit gesundheitsschädlicher Lackierung, scharfen Kanten oder Kleinteilen – zu einer ernsten Gefahr werden.

TIPP: Nach der Geburt füllt sich das Babyzimmer rasend schnell mit Spielzeuggeschenken von Omas, Opas, Tanten und Onkeln sowie Freunden und Paten. Oft sind Dinge darunter, die für Babys und Kleinkinder nicht geeignet sind. Falsche Höflichkeit ist dann fehl am Platz: Bitten Sie den Schenkenden, das Spielzeug umzutauschen oder schließen Sie es bis zu dem Zeitpunkt weg, an dem das Kind das entsprechende Alter erreicht hat.

Darauf sollten Sie beim Thema „Spielzeug für Babys und Kleinkinder“ achten:

- Spielzeug, auf dem Sie den Hinweis „Nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet“ finden, auf keinen Fall dem Baby überlassen.
- Nur leicht abwaschbares Spielzeug kaufen.
- Kein Spielzeug mit Kleinteilen auswählen, die verschluckt oder eingeatmet werden könnten.
- Das Spielzeug darf keine Drähte, Nägel, Nieten oder Knöpfe aufweisen.
- Farbüberzüge sollten grundsätzlich speichel- und schweißecht sein und dürfen keine giftigen Bestandteile wie Schwermetalle enthalten. Suchen Sie hier nach schriftlichen Garantien des Herstellers auf der Verpackung. Die Zusicherung einer Verkäuferin im Spielwarenladen reicht dagegen nicht aus.
- Untersuchen Sie den Artikel auf scharfe Kanten, Ecken sowie Absplitterungen – vor allem bei Holz und Kunststoff.
- Stellen Sie sicher, dass das Teil keine Quetsch- und Scherstellen aufweist.

- Leicht splitternde oder zu zerlegende Teile haben im Kleinkinderzimmer grundsätzlich nichts verloren.
- Bei Rasseln ist auf die solide Verarbeitung besonders zu achten, da sonst die Gefahr besteht, dass Kleinteile aus dem Inneren austreten.
- Stofftiere müssen aus flammwidrigem Material hergestellt sein. Das lässt sich leicht feststellen, indem eine Materialfaser per Streichholz- oder Feuerzeugprobe angezündet wird: Sie darf nicht stichflammenartig abbrennen.
- Obwohl Babyspielzeuge aus Weichplastik verboten sind (innere Verletzungen durch abgebissene und verschluckte Teile), tauchen solche Artikel immer wieder auf Jahr- und Trödelmärkten auf. Auf das „Wabbelzeug“ sollten Sie und Ihr Kind verzichten.
- Es empfiehlt sich, Plüschtiere vor dem ersten Spieleinsatz in der Waschmaschine zu reinigen. Das verringert die Konzentration eventuell vorhandener Färbe- und Imprägniermittel.

Spielzeug für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Alles im Griff

Kinder können Dinge nicht begreifen, die sie nicht anfassen können. Und in der Tat liegt da auch die ursprüngliche Bedeutung des Wortes „begreifen“: nämlich mit den Händen eine Sache erkunden, ihre Zusammensetzung prüfen und die Funktion einzelner Teile ausprobieren. Für Kinder ist das immer wieder ein Erlebnis. Und wenn der Sohnemann den gerade überreichten Bagger unverzüglich in seine Bestandteile zerlegt und das sonst so brave Töchterlein jeder neuen Puppe als erstes die Eingeweide herausreißt, so hat das nichts mit Zerstörungswut zu tun. Es ist die Suche nach den „inneren Werten“ des Spielzeugs – ein wichtiger Lernvorgang.

Deshalb wehren sich Kinder auch mit Händen und Füßen dagegen, dass ein nach Ansicht der Erwachsenen „kaputtes“ Spielzeug wegge-
worfen wird. Für das Kind ist es keineswegs kaputt, sondern nur ver-
ändert. Und selbst großräumig im Kinderzimmer verstreute Einzelteile
eines zerstörten Spielzeugs haben für das Kind Stück für Stück eine
wichtige Bedeutung. Sie können selbst nach Tagen und Wochen die
Fragmente noch exakt einander zuordnen. Versuchen Sie das doch
selbst einmal! Zwischen drei und sechs Jahren ist diese Spielzeug-
Zermürbungstaktik besonders ausgeprägt. Deshalb sollte auch das
Spielmaterial dieser Phase entsprechend robust und sicher sein.

- Am besten nur Spielzeug mit dem GS-Zeichen (Geprüfte Sicherheit)
kaufen.
- Besonders stabile Produkte auswählen.
- Auch in diesem Alter gilt noch: Spielzeuge sollten keine scharfen
Kanten sowie Quetsch- und Scherstellen aufweisen.
- Offenliegende Ketten, Zahnräder und Rohrenden sind große
Gefahrenquellen.

Bei Elektrospielzeugen bitte auch darauf achten:

- Spielzeuge, die auf 220 Volt Netzspannung laufen, sind höchst
riskant. Ausschließlich Geräte benutzen, die über Batterien, Akkus
oder Spielzeugtransformatoren betrieben werden.
- Die maximale Betriebsspannung sollte bei 24 Volt liegen.
- Gehäuse und Netzanschlusskabel von Transformatoren regelmäßig
auf Beschädigungen überprüfen.
- Verbrauchte Batterien immer sofort entsprechend entsorgen.
- Vorsicht bei Knopfzellen. Sie könnten auch noch vom größeren
Kind – oder von kleineren Geschwistern – verschluckt werden.

- Übrigens sind auch die fest in Spielzeugen eingebauten Knopfbat-
terien nicht ungefährlich, wenn sie verbraucht sind. Es empfiehlt
sich, solche Spielzeuge (möglichst unbemerkt vom Besitzer)
auszusortieren.

Übrigens: „Kriegsspielzeug“ – ein Thema, bei dem die
Fronten hart aufeinanderprallen. Die einen sind strikt dagegen
und verweigern dem Kind kategorisch jede Spielzeugwaffe, die
anderen sehen es eher gelassen. Unbestritten ist, dass nicht
jeder kleine Möchtegerncowboy später zum echten Killer wird
und dass nicht jeder kindliche Zwangspazifist für alle Zeiten ein
sanftmütiges Lamm bleibt.

Unbestritten ist aber auch, dass zu früh und zu häufig konsu-
mierte Gewalt im Fernsehen oder auf Video verheerende Folgen
haben kann. Hier sollten Eltern auf jeden Fall begrenzend ein-
greifen. Mehr zu den Themen Fernsehen, Video und Internet
lesen Sie auf den Seiten 79 bis 86.

Kinderfahrzeuge

Ganz schön mobil

Mobilität erweitert den Aktionsradius und führt zu neuen Entdeckun-
gen. Leider auch zu neuen Gefahren. Und die beginnen schon beim
ersten fahrbaren Untersatz.

- Unbedingt bei Bobbycars, Kettcars, Dreirädern, Rollern und Kinder-
fahrrädern auf äußerst stabile Ausführung achten.
- Gefahr droht von offenliegenden beweglichen Teilen wie Ketten und
Zahnrädern.
- Räder sollten geschlossene Innenflächen haben – Speichen oder
Durchbrüche können zu gefährlichen Handfallen werden.

- Kinderfahrzeuge dürfen keine scharfen Kanten, Ecken, Spitzen sowie Quetsch-, Scher- und Einzugsstellen aufweisen.
- Überstehende Schrauben sind riskant – besser sind abgerundete Hutmuttern.
- Der Abstand der Räder zum Schutzblech oder Fahrzeuggehäuse muss entweder kleiner als 5 mm oder größer als 12 mm sein – ansonsten besteht Quetschgefahr für die Finger.
- Selbst leichte Beschädigungen an Kinderfahrzeugen sollten umgehend behoben werden.
- Regelmäßig Funktion der Bremsen überprüfen.
- Das Kind unbedingt schon frühzeitig an das Tragen eines Fahrradschutzhelms gewöhnen. Auf Bobby- und Kettcars kann man die Kopfbedeckung dem kleinen Rennfahrer noch spannend „verkaufen“. Später wird das schwieriger. Sobald das Kind die ersten Fahrversuche auf dem Rad unternimmt, sollte es sich an den Helm gewöhnt haben und ihn wie selbstverständlich tragen.

Übrigens: Stützräder am Fahrrad sind nicht unbedingt der Weisheit letzter Schluss. Durch die typische Schräglage können sich Kinder einen Haltungsschaden einhandeln. Lieber ohne diese Starthilfe das Fahrradfahren lernen lassen, auch wenn's so etwas länger dauert.

Skateboards, Scooter und Inliner

Auf die Rolle gehen

Kaum können sie sich einigermaßen sicher auf ihren Beinen halten, schon wollen sie auf die Rolle. Am liebsten gleich auf mehrere – in Form eines Skateboards, von Inline-Skates, eines Scooters oder Kickboards. Nun, im Prinzip nichts einzuwenden, denn all das schult letztlich die motorischen Fähigkeiten. Auch wenn sich blaue Flecken ganz sicher nicht vermeiden lassen, kann man Schlimmeres verhindern. Durch ein paar Sicherheitsvorkehrungen, die für alle genannten Fortbewegungsmittel gleichermaßen gelten:

- Immer und überall komplette Schutzkleidung tragen. Also Helm, Ellbogenschützer, Handgelenkschutz, Handschuhe sowie Knieschützer.
- Häufig den technischen Zustand des Geräts prüfen. Sind die Radlager noch in Ordnung, sind alle Schraubverbindungen O. K., sitzen die Muttern fest, gibt es Bruchstellen oder Risse, sind die Rollen extrem abgefahren, wirkt die Bremse noch?
- Das Kind nicht bei nassem Wetter skaten oder rollern lassen.
- Nicht auf der Straße fahren und Abstand vom fließenden Verkehr halten.
- Nicht zu nah – vor allem nicht von hinten und urplötzlich – an Fußgängern vorbeiflitzen. Sie könnten sich erschrecken und unkalkulierbar reagieren.
- Nicht auf problematischem Untergrund, wie Schotter, schadhaftem Asphalt oder Metallgittern fahren.
- Im Herbst und bei früh einsetzender Dunkelheit Kleidung mit Reflektoren tragen und besonders umsichtig unterwegs sein.

Garten-Spielgeräte

Wir werden das Kind schon schaukeln

Der Traum von der eigenen Schaukel oder Rutsche lässt sich auch in einem kleinen Garten verwirklichen. Auch das handwerkliche Geschick des Erbauers muss nicht besonders ausgeprägt sein – fertige Bausätze selbst für Riesenanlagen mit allem Drum und Dran gibt's in jedem Baumarkt. Diese Geräte sind zudem meist sicherer als Marke Eigenbau.

Was ist dennoch zu beachten?

- Nur Geräte mit GS-Zeichen und/oder TÜV-Kennzeichnung kaufen.
- Aufbauanleitung genau befolgen.
- Besonders wichtig ist eine feste Verankerung im Boden – am besten in Betonfundamenten mit Spreizankern. Lassen Sie dem Fundament genügend Zeit, um in Ruhe auszuhärten – auch wenn das Kind zum schnellen Aufbau des Gerätes drängt. Nur so ist die Standsicherheit für Jahre garantiert.
- Es empfiehlt sich, den Boden im gesamten Gerätebereich mit weichem Material (Rasen, Rindenmulch, Sand, Gummipolster) zu versehen. In Baumärkten sind spezielle Fallschutzmatten erhältlich.
- Für ausreichend Platz im Schwingbereich der Schaukel sorgen. Optimal ist ein Sicherheitsradius von etwa vier Meter.
- Aufhängungen regelmäßig (spätestens alle drei Monate) auf Verschleiß und Funktion prüfen.
- Beschädigungen, etwa verlorengegangene Rohrendkappen oder Lackabsplitterungen, umgehend ausbessern.
- Schaukeln und Gondeln über die Wintermonate am besten aushängen und zwischenlagern.
- Sandkästen mit einer Abdeckhaube gegen Verunreinigungen (zum Beispiel Katzenkot) schützen. Jedoch nicht mit luftdichten Planen

oder Folien abdecken, da sich darunter Feuchtigkeit hält, die den Sand mit gesundheitsschädlichen Schimmelpilzkulturen durchsetzt.

- Aus Hygienegründen sollte der Inhalt von Sandkästen am besten jährlich ausgewechselt werden. Der alte Sand kann zum Absanden des Rasens oder zur Auflockerung von Beeterde verwendet werden.
- Planschbecken für Kleinkinder immer nur handbreit hoch mit Wasser füllen.

Übrigens: Ab Seite 72 finden Sie unter der Überschrift „Auf dem Spielplatz“ viele Anregungen und Hinweise, wie auch der Aufenthalt im eigenen Spielgarten sicherer wird.



Freizeit mit Kindern

Reisen im Zug

Immer auf Achse

Bahnhöfe und Züge üben auf Kinder meist eine ungeheure Faszination aus. Und spannende Dinge gilt es – wie immer – genauer zu erkunden. Da entfernt sich so mancher Knirps schneller und weiter von seinen Eltern, als denen lieb sein kann. Deshalb ist es gut, bei Bahnreisen daran zu denken:

- Es soll keine Panikmache sein, aber Bahnhöfe sind nun mal ein beliebter Treffpunkt fragwürdiger Personen. Achten Sie deshalb sehr sorgfältig darauf, dass sich Ihr Kind nicht aus Ihrem Einflussbereich entfernt und Sie es ständig unter Blickkontrolle haben.
- Im Zug sind unbegleitete Wanderungen ebenfalls strikt untersagt. Zu leicht könnte sich das Kind verlaufen.

- Die Türen mancher Züge lassen sich während der Fahrt von innen öffnen. Das Kind also nicht in den Verbindungsräumen zwischen zwei Waggons unbeaufsichtigt spielen lassen.
- Lassen Sie Ihr Kind nicht allein in einem Abteil, dessen Fenster geöffnet ist.
- Auch das schon ältere Kind sollte beim Gang auf die Toilette begleitet werden.
- Besondere Vorsicht ist beim Ein- und Aussteigen geboten, weil die Spalte zwischen Waggontrittstufe und Bahnsteigkante für Kinder zur Fallgrube werden kann. Nehmen Sie es auf den Arm oder führen Sie es fest an der Hand.
- Erklären und zeigen Sie dem Kind, woran es das Zugbegleitpersonal erkennen kann und dass es dort Hilfe erhält, falls es sich doch einmal verlaufen sollte.

Übrigens: In manchen Fernreisezügen der Deutschen Bahn können Reisende mit Kindern unter fünf Jahren ein „Kleinkindabteil“ reservieren. Diese bieten ausreichend Platz für den Kinderwagen sowie die Familie und sind zum Teil mit Spielteppich oder sogar Klettergerüst versehen.

TIPP: Machen Sie gemeinsam ruhig eine längere Expedition durch alle Waggons und erklären Sie dem Kind möglichst alle Details. Das ist für den Sprössling eine spannende, lehrreiche Sache und für Sie die Gelegenheit, sich einmal die Füße zu vertreten.

Reisen im Flugzeug

Über den Wolken ...

... ist die Freiheit schon lange nicht mehr grenzenlos. Das spürt auch der Flugurlauber, der oft genug schon in der Abfertigungshalle des Airports einen Eindruck von der drangvollen Enge im Luftraum gewinnt. Bereits mit dem Schlangestehen zum Einchecken beginnt für viele Familien der Stress: quengelnde Kleinkinder, reisefiebrige größere Geschwister, cool-maulende Halbwüchsige, genervte Eltern. Hat man die oft lange Anreise mit Auto oder Bahn, das Ergattern der Bordkarte und das Warten im Terminal endlich überstanden, geht's ab in die Maschine. Hier warten dann neue Anforderungen auf das Nervenkos-tüm und auf die Gesundheit der Reisenden. Grundsätzlich gibt es bei Flugreisen Folgendes zu bedenken:

- In der Kabine ist die relative Luftfeuchtigkeit niedriger als unter normalen Bedingungen. Sie liegt zwischen sechs und 15 Prozent. Das kann vor allem bei Kleinkindern zu trockenen Schleimhäuten und dadurch gestörter Atmung führen.
- Lärm und Schwingungen können bei sensibleren Kindern leicht zur Flugkrankheit führen – mit den gleichen Symptomen, die man auch von der Seekrankheit kennt: Schwindel und Übelkeit.
- Zu unangenehmen Begleiterscheinungen – hauptsächlich Ohren-druck und Kopfschmerz – führt auch der ungewohnte Kabinendruck. Er entspricht bei einer üblichen Flughöhe von rund 11 Kilometern einem Luftdruck, den man auf Erden in rund 2.500 Metern Gipfel-höhe antrifft.
- Bei Langstreckenflügen kommt es durch das Passieren mehrerer Zeit- und Klimazonen zu Anpassungsproblemen des menschlichen Organismus, dem so genannten Jetlag. Den spüren nicht nur vielfliegende Manager, sondern auch Kinder.

Um Ihnen mit dieser Auflistung nicht im Vorhinein die Lust auf die Flugreise zu verderben, sei gesagt, dass die meisten kleinen Pas-sagiere diese Belastungen leichter verkraften als Erwachsene. Wer darüber hinaus noch ein paar Ratschläge beherzigt, dürfte die Zeit zwischen Start und Landung eigentlich ohne Probleme genießen:

- Kinder mit infektiösen Erkrankungen sollten keine Flugreise antreten – so können beispielsweise Nasennebenhöhlen- oder Mittelohrentzündungen durch den Druckunterschied große Schmerzen auslösen.
- Die Ernährung vor und während des Fluges sollte leicht und wenig belastend sein. Vor allem blähende Speisen, wie Hülsenfrüchte, meiden.
- Der Flüssigkeitsbedarf des Körpers liegt beim Fliegen in großer Höhe – anders als auf dem Boden – bei nur etwa 70 g pro Stunde. Ein Glas alle zwei Stunden reicht also völlig aus. Gerade auf Lang-streckenflügen ohne ausreichende Bewegung kann zu viel Trinken auch bei Kindern zu Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe der Beine führen, so genannten Ödemen.
- Dem Kind möglichst bequeme Kleidung anziehen. Sinnvoll ist es, einen zusätzlichen Pullover griffbereit zu haben, wenn Müdigkeit zu Frösteln führt.
- Um eine ungestörte Blutzirkulation sicherzustellen, nicht den ganzen Flug im Sitzen verbringen, sondern häufiger aufstehen und dem Kind Bewegung ermöglichen. Dabei das Kind jedoch nie allein durch die Kabine laufen lassen.
- Kinder unbedingt auch auf die Bordtoilette begleiten, da sie dort durch Geräusche, Flugzeugbewegungen und unbekannte Hand-habung der Installationen schnell verunsichert sind.
- Das Kind stets anschnallen – auch dann, wenn es die Bordzeichen nicht ausdrücklich verlangen.

- Verkürzen Sie dem kleinen Luftikus die Flugzeit, indem Sie sich viel mit ihm beschäftigen und spielen – vor allem dann, wenn er Anzeichen von Nervosität oder gar Angst zeigt.
- Um den unangenehmen Druck beim Landeanflug von den Ohren zu nehmen, Kleinkinder zum Nuckeln an der Flasche oder zum Kauen (Kaugummi, Beißring) anregen.

Winterurlaub

Ganz cool und ohne kalte Füße

Jeder, der sich in hohem Alter (also über 20) zum ersten Mal angstvoll auf die Ski stellt, wird die rasenden Pistenzwerge maßlos bewundern. Dass Kinder kein Angstgefühl entwickeln, zeigt sich beim Skilaufen in seiner ganzen Deutlichkeit: „Schuss“ ist Pflicht, Stöcke sind verpönt und Erwachsenen durch die Beine zu fahren macht ebenso viel Spaß wie der Slalom durch die Fichtenschonung. Doch bei aller Bewunderung für so viel Mut und Geschicklichkeit: Bremsen Sie ausnahmsweise die Energie Ihres Kindes ein wenig und weisen Sie es auf die Gefahren des Schneevergnügens hin.

- Immer und überall nur auf ausgewiesenen Pisten fahren – vor allem wegen der Lawinengefahr.
- Nie kreuz und quer über die Piste fahren, um Kollisionen mit anderen Läufern zu vermeiden.
- Vor dem Losfahren immer nach oben zum Hang sehen und prüfen, ob andere gerade die Strecke befahren.
- Immer am Rand der Ski- oder Rodelpiste aufsteigen.
- Niemals ohne Begleitung zugefrorene Seen oder Bäche betreten.
- Keine Rodelbahnen oder Skipisten benutzen, die eine Fahrstraße queren.

- Darauf achten, dass in Schneebällen keine Steine „eingebacken“ sind.
- Der Sonne ausgesetzte Hautflächen regelmäßig mit Schutzcremes (sehr hoher Lichtschutzfaktor, Sunblocker) behandeln.
- Zusätzlich Lippen mit speziellem Sonnenschutz einreiben.

Übrigens: Lawinenabgänge haben sich gerade in den letzten Jahren gehäuft. Die Anschaffung einer Schutzausrüstung – etwa Notsender oder selbstaufblasender Rettungsrucksack – ist also durchaus überlegenswert. Der Fachhandel hält diverse Lösungen bereit.

Sommerurlaub

Wasser, Wellen, Wonne

Badehose an, Schwimmreifen um den Bauch und ab ins Vergnügen? Ganz so schnell geht's nicht, wenn eine junge Familie in die schönsten Wochen des Jahres startet. Da gibt's schon einiges mehr zu beachten:

- Stellen Sie sicher, dass das Kind rechtzeitig vor der Abreise eventuelle Schutzimpfungen erhält.
- Sorgen Sie für einen ausreichenden Krankenversicherungsschutz Ihres Kindes im Urlaub.
- Üben Sie bereits vor der Abreise mit dem Kind den Namen des Hotels oder der Anlage, die Sie gebucht haben, und den Namen des Ferienorts. Das kann helfen, falls Ihr Kind im Strandgewühl oder auf Besichtigungstouren abhandenkommt.

Für das Kind wird am Urlaubsort vieles anders sein als gewohnt. Schnell geht da die Orientierung und vielleicht sogar der Nachwuchs selbst verloren. Mit etwas Vorarbeit können Sie für solche Fälle mehr Sicherheit schaffen:

- Statten Sie Ihr Kind mit farblich möglichst auffälliger Badekleidung aus (einfarbig intensive Farben sind hier besser als mehrfarbig bunt). So finden Sie auch an vollen Stränden die Nadel im Heuhaufen leichter.
- Schärfen Sie dem Kind ein, niemals allein das Hotel, das Clubgelände oder das Grundstück des Ferienhauses zu verlassen.
- Zeigen Sie dem Kind, wie im fremden Land die Polizisten und deren Autos aussehen. So weiß das Kind, an wen es sich im Notfall wenden kann.
- Auf Ausflügen – vor allem in Städte und zu belebten Touristenattraktionen – dem Kind einen Brustbeutel umhängen, in dem sich ein Zettel mit Name, Urlaubsort, Hotel und dessen Rufnummer befindet.
- Auf Ausflügen das Kind nicht zu schick und augenfällig teuer kleiden – das könnte zwielichtigen Gestalten unliebsame Informationen über den „Wert“ des Kindes geben.
- Schärfen Sie dem Kind zu Beginn jedes Ausfluges aufs Neue ein, dass es sich auf keinen Fall von Ihnen entfernen darf. Einigen Sie sich dabei darauf, an wen sich das Kind halten soll. Es ist leichter, nur auf Mama oder nur auf Papa zu achten als auf beide gleichzeitig. Und die Eltern wiederum sparen sich spätere Vorwürfe nach dem Motto „Ich dachte, er wäre bei dir!“

Im Schwimmbad

Wellen der Begeisterung

Die sind Ihnen sicher, wenn Sie Ihrem Kind einen Tag im Schwimmbad oder am Badesee in Aussicht stellen. Dort und im Urlaub am Meer wird das Wasser selbst dann nur unter Protest verlassen, wenn die Lippen schon tiefblau und die Gänsehaut so dick wie die Noppen auf dem Fußbett einer Gesundheitssandale sind. Kein Wunder, denn Wasser ist schließlich das universellste Spielmaterial überhaupt – und leider ein gefährliches dazu. Am, im und auf dem Wasser gilt es zahlreiche Vorsichtsmaßnahmen zu treffen:

- Schwimmhilfen sollten unbedingt mit dem GS-Siegel (Geprüfte Sicherheit) versehen sein.
- Alle Schwimmhilfen müssen mindestens zwei separate Luftkammern aufweisen und mit Sicherheitsventilen versehen sein.
- Bei aufblasbaren Booten zusätzlich auf die Erfüllung der Norm DIN 7870/7871 achten.
- Niemals eine Luftmatratze als Schwimmhilfe benutzen – sie kann zu leicht umschlagen.
- Nichtschwimmer dürfen auf keinen Fall mit aufblasbaren Wassertieren oder Ringen in tiefes Wasser gehen. Das sind lediglich Wasserspielzeuge und keine Schwimmhilfen.
- Bei aufkommendem Gewitter unverzüglich das Wasser verlassen und sich nicht auf Anhöhen oder unter einzeln stehenden Bäumen aufhalten. Falls kein sicherer Unterschlupf vorhanden ist: in Hockstellung eng am Boden kauern, nicht hinlegen!
- Zur Abstimmung des Kreislaufs vor dem Schwimmen mit kaltem Wasser abbrausen und nicht mit vollem Magen baden.
- Bei geringer Wassertemperatur nur kurze Zeit baden, anschließend kräftig mit dem Handtuch abrubbeln und warmlaufen.

- Nach dem Schwimmen stets trockenes Badezeug anziehen – sonst besteht die Gefahr einer Blasen- oder Nierenentzündung.
- Im Schwimmbad nicht von der Seite ins Becken springen und auf tauchende Schwimmer achten.
- Nie zu dicht hintereinander oder im Pulk ins Wasser springen.
- Niemals andere Kinder ins Wasser stoßen – sie könnten Nichtschwimmer oder überhitzt sein.
- Andere nicht untertauchen – sie könnten in Panik geraten, zu viel Wasser schlucken und sogar ertrinken.
- Auf Sprungbrettern und -türmen sowie deren Treppen nicht drängeln: Absturzgefahr!
- Auf keinen Fall in unbekanntem Gewässern baden.
- Am Meer sollte man sich vorsorglich über die Gezeitenwechsel und die Wassertiefe erkundigen. Eventuelle Badeverbote unbedingt ernst nehmen und starke Brandungen sowie Strömungen meiden.
- Kinder nie – auch nicht an seichten Ufern – unbeobachtet spielen lassen.
- Sobald das Kind den Liegeplatz verlässt, immer die Schwimmhilfe überstreifen. Auch wenn es angeblich nur zur Toilette oder zum Kiosk will – Kinder sind sprunghaft und entscheiden sich unterwegs vielleicht, doch schwimmen zu gehen.

TIPP: Die beste Vorbeugung gegen Badeunfälle ist, dem Kind möglichst frühzeitig das Schwimmen beizubringen. Am interessantesten und erfolgreichsten ist das für die kleine Wasserratte meist in der Lerngruppe in einem Schwimmverein oder einem betreuten Kurs im Schwimmbad.

INTERNET-TIPP: Viel Informatives zur Kindersicherheit auf und am Wasser steht auf www.dlrg.de, der Website der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft e. V.

Sonnenschutz

Da strahlt Ihr kleiner Sonnenschein

Tolles Wetter, im Wasser planschen, im Sand buddeln, ohne enge Kleidung herumkrabbeln. Hurra, Sommer ist super! Mit einer brandgefährlichen Ausnahme: UV-Strahlung. Sie ist für Babys und Kleinkinder besonders schädlich. Ihre Haut ist sehr dünn und der UV-Eigen-schutz noch nicht besonders entwickelt. Ein schlimmer Sonnenbrand ist möglicherweise schon nach wenigen Minuten Sonnenschein die Folge. Die große Gefahr dabei: Die Haut hat ein „Gedächtnis“ und „merkt“ sich jeden Sonnenbrand; auf Dauer kann das zu Hautkrebs führen. Trotzdem können Sie und Ihr kleiner Sonnenschein den Sommer rundum genießen. Weil Sie das UV-Risiko ganz einfach in den Schatten stellen können:

- In den ersten zwölf Lebensmonaten jede direkte Sonneneinwirkung auf das Baby vermeiden. Bitte auch keine Sonnenschutzmittel verwenden, da sie die Babyhaut belasten können.
- Cremen Sie später das Kind grundsätzlich mit Sunblockern – dem höchstmöglichen Schutzfaktor – ein.
- Erneuern Sie nach jedem Planschen oder Schwimmen den Sonnenschutz. Selbst dann, wenn die Creme als „wasserfest“ deklariert ist.
- Auch durch Schwitzen und „Abrieb“ lässt die Wirkung von Sonnenschutzmitteln nach. Deshalb auch dann regelmäßig nachcremen, wenn das Kind „auf dem Trockenen“ spielt.

- Auf keinen Fall Babyöl benutzen. Es taugt nicht als Sonnenschutz, im Gegenteil – die Lichtempfindlichkeit der Haut wird noch höher.
- Keine Creme- oder Öl-Restbestände aus dem Vorjahr verwenden. Alte Sonnenschutzmittel können verderben und verlieren dadurch ihre Wirkung.
- Kleinkinder sollten bei Sommer-Sonnenschein stets eine Kopfbedeckung tragen. Am besten mit breiter Krempe und mit Nackenschutz.
- Im Sommer lange Hosen, Blusen und Hemdchen? Besser ist das. Idealerweise bedeckt die sonnensichere Kinderkleidung möglichst viel vom Körper, ist weit geschnitten und schön luftig. Unter zu dicker und eng sitzender Kleidung entwickelt sich schnell ein gefährlicher Hitzestau.
- Je heller ein Kleidungsstück ist, umso mehr UV-Strahlung lässt es durch – deshalb dunklere Farben bevorzugen.
- Auch beim Planschen ist es besser, ein T-Shirt zu tragen, um Rücken und Schultern vor Sonnenbrand zu schützen.
- Übersehen Sie nicht die Augen. Sie sind besonders empfindlich gegen Sonneneinwirkung. Schutz bietet eine Kopfbedeckung mit Sonnenschirm oder eine hochwertige Kindersonnenbrille mit UV-Filterung.
- Auch an die sehr empfindlichen Fußrücken denken. Geschlossene Sommerschuhe, die möglichst auch die Ferse bedecken, machen Ihr Kind standfest gegen UV-Strahlen.
- Unter einem Sonnenschirm oder dem Kinderwagenverdeck können Kleinkinder schnell überhitzen. Deshalb besser einen Platz ohne direkte Sonneneinstrahlung suchen.
- In heißem Klima müssen Kinder ausreichend Flüssigkeit aufnehmen. Limonade ist dabei eine schlechte Wahl. Bieten Sie Apfelsaft, verdünnt mit Mineralwasser, an. Das löscht den Durst und führt

wichtige Stoffe zu, die durch Schwitzen dem Körper entzogen wurden.

Übrigens: Auch wenn der Sommerhimmel nicht leuchtend blau ist, sondern bewölkt, dringen UV-Strahlen zum Boden durch. Für die von Natur aus noch schutzlose Kleinkinderhaut reicht das bereits für eine mögliche Schädigung. Also bitte auch dann cremen und schützen, wenn die Sonne einmal nicht so strahlend lacht.

INTERNET-TIPP: Unter der Adresse www.uv-index.de können Sie tagesaktuell den UV-Index für viele Regionen und Urlaubsziele ermitteln. Diese Informationen helfen Ihnen, das Sonnenbrandrisiko einzuschätzen und den geeigneten Lichtschutzfaktor zu wählen. Kalkulieren Sie dabei immer ein, dass die zarte Babyhaut um das Vier- bis Fünffache empfindlicher ist als die eines Erwachsenen.

Auf dem Spielplatz

Gefährliches Spiel

Die ganze Welt gehört den Erwachsenen – und wo können die Kinder das tun, was ihnen Spaß macht? Na, auf dem Spielplatz! Schön wär's! Die Realität sieht meist ganz anders aus: defektes oder mutwillig zerstörtes Spielgerät; nicht kindgerechte Planungen; Sandkästen voller Scherben und Zigarettenkippen. Die wenigen Spielplätze, die Kindern und Eltern wirklich Spaß machen, sind meist völlig überlaufen und damit auch schon nicht mehr erste Wahl. Und dann gibt es noch die Kategorie von Spielplätzen, die eigentlich ganz nett aussehen, bei denen die Tücken jedoch im Detail stecken.

Worauf muss man denn nun achten?

- Prüfen Sie die Festigkeit der Verbindungen an Spielgeräten – insbesondere die Aufhängung von Schaukeln, Gondeln und Wippen.
- Einen deutlichen Hinweis auf den maroden Zustand des Platzes geben verschmutzte Sandkästen, mangelhaft abgedeckte Gerätefundamente und überquellende Mülleimer.
- Prüfen Sie, ob das Kind vom Spielplatz aus direkt auf befahrene Straßen laufen könnte.
- Machen Sie auch auf Ihnen gut bekannten Spielplätzen mit Holzgeräten häufiger einen Kontrollgang – hier zeigen sich oft gefährliche Splitterstellen, die einen Tag zuvor noch nicht da waren.

TIPP: Wenn Sie Beschädigungen oder Verunreinigungen auf einem Spielplatz feststellen, sollten Sie das der Gemeinde- oder Stadtverwaltung melden. Wenn die sich nicht rührt, kann ein Hinweis an die Lokalzeitung den Amtsschimmel ruckzuck auf Trab bringen. Versuchen Sie's!

Viel zur Sicherheit auf Spielplätzen trägt das umsichtige Verhalten der Kinder bei.

Hier ein paar Tipps:

- Nicht im Schaukelbereich oder unter Klettergerüsten spielen.
- Auf Gerüsten und Leitern von Rutschen etc. nicht drängeln.
- Nicht im Knien oder Stehen schaukeln.
- Nicht von der noch schwingenden Schaukel abspringen.
- Auf der Rutschbahn nicht kopfüber oder auf dem Rücken liegend – sondern nur im Sitzen – rutschen.
- Erst dann rutschen, wenn sich kein Kind mehr auf der Fläche befindet und auch das Rutschenende frei ist.
- Nicht versuchen, die Rutsche hinauf zu krabbeln oder hinunter zu laufen.
- Nicht mit Fußbällen zwischen den Geräten spielen – andere Kinder könnten am Kopf getroffen werden. Lieber die Spielwiese benutzen.
- Nicht mit Sand werfen.
- Nicht auf nassen und verrosteten Geräten spielen.
- Die Eltern rufen, wenn Scherben, Spritzen oder andere gefährliche und ungewöhnliche Dinge gefunden werden.

Im Zoo

In freier Wildbahn

Das reinste Affentheater ist Ihnen gewiss, wenn Sie Ihr Kind und seine Freunde in den Zoo einladen. Bürden Sie sich die Verantwortung zur Aufsicht nach Möglichkeit nicht allein auf – zu vielfältig sind die Risiken zwischen Tigern, Elefanten und züngelnden Kobras:

- Behalten Sie in allen Menschenansammlungen das Kind besonders gut im Auge.
- Vorsicht bei der Fütterung von Tieren – diese könnten die Kinderfingerchen mit den gereichten Leckerbissen verwechseln.
- Vermeiden Sie, dass das Kind Tiere durch Stäbe oder Zäune hindurch anzufassen versucht.
- Verzichten Sie während des Zoobesuchs aus Hygienegründen darauf, dem Kind unverpackte Speisen (Kekse, Obst etc.) zu geben – dafür hat es zu viele Dinge und vielleicht auch Tiere im Streichelzoo angefasst.
- Auch den stressgewohnten Ziegen, Schafen und Großvögeln im Streichelgehege kann einmal der Kragen platzen, wenn ihnen zum tausendsten Mal an diesem Tag am Schwanz gezupft wird. Bleiben Sie deshalb immer in der Nähe des Kindes, um im Notfall schnell eingreifen zu können.
- Machen Sie auf jeden Fall einen Abstecher auf den Kinderspielplatz des Zoos, damit die Kleinen ihre Spannung durch Toben und Spielen abbauen können.



Umgang mit Fremden

Geh' weg, ich will das nicht!

Kinder sind reinen Herzens. Offen, voller Vertrauen und – neugierig. Das ist das Wunderbare an ihnen. Gleichzeitig macht genau das ihren Eltern oft große Angst. Denn was ist, wenn ein Erwachsener genau diese kindlichen Eigenschaften in böser Absicht ausnutzen will? Im Glücksfall gar nichts, wenn Ihr Kind – und Sie selbst – auf solch eine Situation vorbereitet sind. Aufmerksamkeit ist geboten, Panik aber unbegründet. Denn wirksamer Schutz ist durchaus möglich. Das können Sie tun, um Risiken zu vermeiden und Ihr Kind stark zu machen:

- Behalten Sie, wo immer Sie sich aufhalten, den Kinderwagen oder die Kinderwippe im Auge. Lassen Sie zum Beispiel beim Shoppen den Wagen nicht vor einer Umkleidekabine stehen, während Sie eine Anprobe machen. Oder im Nachbargang des Einkaufszentrums, während Sie nur mal im Regal um die Ecke Milch holen.

- „Parken“ Sie das Kleinkind nicht in einem abgestellten Auto, um schnell ein paar Besorgungen zu machen.
- Behalten Sie in allen Menschenansammlungen das Kind besonders gut im Auge.
- Auch in vermeintlich „geschlossenen Räumlichkeiten“ wie dem Bus oder Zug das Kind nicht allein herumlaufen lassen.
- Kindergartentaschen oder Sportbeutel nicht von außen sichtbar mit Name und Adresse des Kindes beschriften.

Sobald Ihr Kind Erläuterungen versteht, ist es Zeit, ihm wichtige Dinge zu erklären:

- Das Wort „Fremder“ ist für ein Kind zunächst unverständlich. Sie müssen ihm ganz genau erklären, was ein Fremder ist: Ein Mensch den das Kind nicht über Sie kennengelernt hat, dem Sie nicht schon einmal zusammen mit dem Kind begegnet sind. Das ist ein Fremder.
- Verbote ohne Erklärungen sind normalerweise tabu. Bei diesem heiklen Thema ist jedoch eine Ausnahme nötig: Verbieten Sie dem Kind strikt, mit Fremden mitzugehen oder in deren Auto zu steigen. Ganz egal, was der oder die Fremde erzählt oder verspricht. Aber bitte ängstigen Sie Ihr Kind nicht mit schaurigen Geschichten und schrecklichen Beschreibungen, was alles passieren könnte. Es wird Angst bekommen ohne zu verstehen. Verbieten Sie es ausnahmsweise einfach kategorisch – das kann das Kind in diesem besonderen Fall besser einordnen als komplizierte Erläuterungen.
- Machen Sie klar, dass Sie immer wissen müssen, wo das Kind ist. Immer! Auch dann, wenn es im Zoo mal eben zum Affengehege laufen möchte. Oder wenn es zusammen mit einem anderen Kind von dessen Wohnung zum Spielplatz geht. Ihr Kind muss Ihnen zuvor immer sagen, was es vorhat und wohin es geht.

- Wenn Mama oder Papa nicht daheim sind, darf die Haus- oder Wohnungstür niemals geöffnet werden – auch wenn es noch so heftig klingelt oder jemand von außen bittet oder schimpft, aufzumachen.
- Auch das Telefon darf nicht abgehoben werden, wenn die Eltern nicht daheim sind.
- Bestärken Sie Ihr Kind darin, dass es sich deutlich äußert, wenn ihm etwas unangenehm ist. Erklären Sie, dass es völlig in Ordnung ist, zu sagen „Ich will das nicht“, „Geh’ weg“, „Nein“ oder „Lass mich in Ruhe“ – auch gegenüber Erwachsenen.
- Zu den schlimmen Erkenntnissen gehört es, dass die meisten Taten gegen Kinder nicht von völlig Fremden, sondern von Bekannten und sogar Verwandten verübt werden. Deshalb darf sich die elterliche Aufmerksamkeit und Aufklärungsarbeit nicht allein auf Fremde konzentrieren. Auch wenn es schwer fällt: Bitte bewerten Sie bestimmte Vorfälle auch im privaten Umfeld mit wachem Auge und handeln Sie konsequent im Sinne Ihres Kindes.
- Ihr Kind muss wissen, dass es sich heftig wehren darf. Erlauben Sie ihm – ja, fordern Sie es sogar ausdrücklich auf – laut zu schreien, wenn es bedrängt oder zu etwas gezwungen wird. Sagen Sie deutlich, dass es dann auch erwachsene Fremde anschreien und sogar schlagen darf. Und so schnell wie möglich weglaufen soll.
- Zeigen Sie dem Kind, wo und wie es dann Hilfe suchen und finden kann: in Geschäften, Gaststätten, öffentlichen Gebäuden, bei uniformierten Personen, Verkäufern und bei Menschengruppen.
- Diese Orte und Personen sind auch die Anlaufpunkte für Ihr Kind, wenn es Sie einmal aus den Augen verloren hat und nicht mehr findet. Erklären Sie dem Kind, dass es in diesem Fall ausnahmsweise auf solche Fremde zugehen und diese um Hilfe bitten darf. Am besten, Sie zeigen in bestimmten Situationen und an entsprechenden Orten immer wieder, wer solche Personen sind und welche Anlaufpunkte es gibt.

TIPP: Lassen Sie sich täglich von Ihrem Kind erzählen, was es erlebt hat. Hören Sie aufmerksam zu und nehmen Sie ernst, was es berichtet – zum Beispiel über ungewöhnliche Situationen und Begegnungen oder Erlebnisse. Es ist ganz wichtig, dass das Kind dann keine Angst vor möglichen Strafen hat und weiß, dass es Ihnen alles erzählen kann und darf. Das Vertrauen in die Eltern ist die beste Vorbeugung.



Kinder und Medien

Fernsehen

Was gibt's denn da zu sehen?

Es wird sehr schwer sein, Eltern zu finden, die ihr Kind nicht ab und an vor dem Fernseher parken, um wenigstens mal ein paar Minuten durchatmen und selbst abschalten zu können. Das ist nur allzu verständlich – und auch überhaupt kein Problem. Fernsehen wird erst dann zur Bedrohung für die Psyche des Kindes, wenn der Kasten zeitlich und inhaltlich völlig unkontrolliert flimmert. Wenn man ein paar Sicherheitsmaßnahmen beherzigt, gibt es keinen Grund, das Heimkino zu verteufeln und den Eltern Verantwortungslosigkeit vorzuwerfen.

- Allerdings gilt generell: Kinder unter drei Jahren sollten noch nicht fernsehen – auch nicht im Beisein der Eltern oder größerer Geschwister.

- Zwischen drei und fünf Jahren sind die Kleinen dann „fit“ genug für maximal 30 Minuten vor dem Flimmerkasten. Aber bitte nur einmal am Tag.
- Sendungen, die über eine halbe Stunde hinausgehen, können vom Kind nicht vollständig aufgenommen werden. Es erinnert sich anschließend nur noch an die besonders eindrucksvollen – also oft beängstigenden – Szenen.
- Längere Sendungen kann man per Video, DVD oder Festplattenrekorder mitschneiden und sie später „portionsweise“ anschauen lassen.
- Eltern müssen wissen, was das Kind sieht. Deshalb über die Programmwahl entscheiden und ein selbstständiges „Zappen“ des Kindes durch die Programme verhindern.
- Bestimmte Fernsehzeiten festlegen. So halten Sie den Konsum im Auge und das Kind quengelt nicht den ganzen Tag.
- Achten Sie auch darauf, was Sie selbst schauen, wenn das Kind im Raum ist.
- Verbieten Sie auch älteren Geschwistern, im Beisein des jüngeren bestimmte Sendungen zu schauen. Sitzen mehrere Kinder vor der Glotze, hat sich die Programmauswahl am jüngsten Zuschauer zu orientieren.
- Nutzen Sie den Fernseher nicht als vermeintlichen Lehrer des Kindes. Selbst die beste Sendung kann dem Sprössling nicht die Welt erklären – das müssen immer noch Sie selbst tun.
- Reden Sie mit dem Kind anschließend über die – am besten gemeinsam – angeschauten Sendung. So bringen Sie in Erfahrung, ob und wie das Kind das Gesehene verkraftet hat.
- Zappelt Ihr Kind beim Fernsehen, können Sie davon ausgehen, dass das laufende Programm zu belastend ist und das Kind über seine Bewegungen versucht, Spannungen abzubauen.

- Auch wenn Ihr Kind schon so „groß“ wirkt: Selbst mit fünf Jahren hält es Zeichentrickfilme noch für ganz und gar reale Ereignisse. Der böse Wolf im Fernsehen ist dann genau so echt und nah wie die Oma im Nebensessel!
- Auch wenn der Fernsehunger der Familie noch so groß ist: Lassen Sie den Kasten nicht während der Mahlzeiten flimmern. Diese Zeit gehört dem Zusammensein und dem Austausch.
- Sie verhindern Alpträume und Einschlaf-Machtkämpfe, wenn der Fernseher mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen ausgeschaltet wird.
- Und eigentlich ganz logisch: Das Kinderzimmer ist Tabuzone für ein Fernsehgerät.

Computer und Internet

Strg – Alt – Entf

Mit dieser Tastenkombination beendet man ruckzuck die laufende Session eines PC. Und genau das würden viele Eltern gern mit dem gesamten Thema Computer und Internet tun – jedenfalls, soweit es Ihre Sprösslinge betrifft. Andere wiederum sind ganz locker mit der Festplatte und drücken schon dem Krabbelkind die Maus in die Hand. Wer von beiden handelt richtig? Klare Antwort: keiner. Denn das rechte Maß liegt wie so häufig in der Mitte. So klicken Sie sich sicher durch das Thema „Kind und Computer“:

- Wie beim Fernsehen gilt auch am Computer: Erst mit frühestens drei Jahren wird der „On“-Knopf gedrückt. Selbst mit elektronischen Kleinkind-Computern aus dem Spiel Laden tut man jüngeren Kindern keinen Gefallen.
- Ihr Kind ist drei, lässt den Familiencomputer aber links liegen? Auch gut. Warten Sie auf jeden Fall, bis das Kind selbst Interesse zeigt –

erst dann ist der richtige Zeitpunkt für den Aufbruch in die virtuelle Welt gekommen.

- Machen Sie die ersten Schritte ins elektronisch Neuland unbedingt gemeinsam mit Ihrem Kind. Es braucht Ihre Anleitung und Erklärung, um sich zu orientieren.
- Bitte nicht ungeduldig werden, wenn das Kind sich vermeintlich ungeschickt beim Umgang mit der Maus zeigt. In dieser frühen Entwicklungsphase ist es eine riesige Herausforderung, die neuen Bewegungsmuster und die Koordination von Hand, Auge und Bewegung auf dem Bildschirm zu koordinieren.
- Deshalb bis zum Alter von fünf Jahren höchstens 30 Minuten Computerzeit am Tag einplanen. Normalerweise lässt die PC-Aufmerksamkeit von Vorschulkindern sogar schon nach acht bis fünfzehn Minuten nach – brechen Sie die Session also ab, wenn Ihr Kind nicht mehr ganz bei der Sache ist.
- Es gibt im Netz viele spezielle Seiten für Kinder. Schauen Sie sich aber auf jeden Fall trotzdem jedes Angebot genau an. So sollten auf den Kinderseiten zum Beispiel keine Links vorhanden sein, die auf Erwachsenenseiten verweisen.
- Wenn Sie die erlaubten Kinderseiten als Icon auf dem Desktop platzieren, kann das Kind ohne Umwege direkt darauf zugreifen. Ziehen Sie dafür einfach die Adresse aus der Adresszeile des Browsers mit der Maus auf den Desktop. Dort wird dann automatisch eine Verknüpfung erstellt. Kinderleicht!
- Unerwünschte Web-Inhalte können Sie auch mithilfe spezieller Filtersoftware von Ihrem Kind fernhalten. Das Anlegen einer sogenannten Whitelist (weiße Liste) sorgt dafür, dass nur von Ihnen gewünschte, kindgerechte Seiten aufgerufen werden können. Anleitungen und Informationen dazu finden Sie zahlreich im Internet.

- Ältere Geschwister müssen über die Computerregelungen für das jüngste Kind informiert sein und sich danach richten. Mächtigen Ärger sollte es geben, wenn der große Bruder den kleinen in die Geheimnisse seines neuen Ego-Shooters einweihet. Am besten bleibt auch für die Großen – Eltern inklusive – der Bildschirm dunkel, wenn der Mini im Raum ist.
- Toll ist es, mit Gleichaltrigen gemeinsam am Computer zu spielen. Angeleitet von einem Erwachsenen, erleben und lernen die Kinder zusammen doppelt so gut und gern.
- Die Beschäftigung am Computer ist kein Belohnungsmittel, und das Spielverbot keine geeignete Strafmaßnahme. Damit macht man den Computer für das Kind nur unnötig wichtig.
- Und überhaupt: Der Computer als Spiele-Wiese. Da gibt es einiges zu beachten. Die wichtigsten Tipps zu diesem Thema lesen Sie im folgenden Kapitel „Spielekonsolen“ – für Games am PC und im Internet gilt sinngemäß das Gleiche.

TIPP: Surfen Sie im Beisein des Kindes nicht selbst stundenlang ziellos durchs Internet. Auch bei den „neuen“ Medien gilt nämlich die alte Weisheit, dass Kinder am schnellsten und besten durchs Nachmachen lernen. Erst recht bei Fehlern und schlechten Beispielen ...

PC- und Konsolenspiele

Ich bin ein Held! Und ich eine Prinzessin.

Früh übt sich, was mal ein Top-Gamer werden will? Prinzipiell spricht nichts dagegen, auch Vorschulkindern den Griff zur Spielekonsole oder zum Computerspiel zu erlauben. Allerdings erst nach dem vierten Geburtstag – denn vorher überfordern selbst einfache Lernspiele das Kleinkind. Und zwar sowohl inhaltlich als auch motorisch. Worauf können Eltern achten, damit das Spielen an der Konsole oder am PC zur Märchenstunde wird und nicht zum Horrortrip?

- Die Altersangabe auf der Verpackung einer Spielekonsole sagt nichts über die wirkliche Eignung aus – und bezieht sich nicht auf eventuell beiliegende Spiele. Deshalb ist es besser, sich zuvor über die verschiedenen angebotenen Systeme zu informieren.
- Bei Spielen unbedingt auf die Altersangabe achten. Sie steht auf der Verpackung. Spiele, die aus dem Internet heruntergeladen werden, unterliegen übrigens keiner Kennzeichnungspflicht.
- Manche Konsolen besitzen eine Jugendschutzfunktion. Sie verhindert, dass Kinder Spiele benutzen, die nicht der zuvor eingegebenen Altersangabe entsprechen.
- Spielkonsolen und PC-Games taugen nicht als „Beschäftigungstherapie“. Wenn man gemeinsam mit Mama oder Papa die spannende virtuelle Spielwelt entdeckt, sind Spaß und Lerneffekt vielfach größer.
- Machen Sie sich über die Spiele schlau, die Ihr Kind ins Laufwerk schiebt. Auch wenn es nicht Ihre Welt ist, Sie müssen wissen, worum es geht und ob das Spiel altersmäßig überhaupt geeignet ist.
- Untersagen Sie kategorisch den Gebrauch nicht altersgerechter oder gar indizierter Spiele und versuchen Sie zu prüfen, ob solche im Freundeskreis konsumiert werden. Dann mit den jeweiligen Eltern reden.

- Versuchen Sie, das Kind mit guter Software in Berührung zu bringen. Vermeiden Sie aber, mit „langweiligen“ Lernprogrammen öde „Schulstimmung“ aufkommen zu lassen.
- Spielerlaubnis oder -verbot sollte nicht als Belohnung bzw. Strafe für andere Dinge genutzt werden. Der Computer oder die Konsole sind kein Erziehungsmittel.
- Hat das Kind ein neues Spiel bekommen, sollten Sie ihm die Zeit erlauben, das erste Interesse auszuleben. Ansonsten aber gilt – wie beim Fernsehen – eine klare und stets überprüfte Zeitlimitierung fürs Spielen. Spätestens nach 30 Minuten sollte Schluss sein.
- Manche Spielkonsolen sind internetfähig und ermöglichen den Zugang zum Netz auch über WLAN. Besser ist es, diesen Zugang zu sperren; sowohl für das Kind als auch umgekehrt. Denn über WLAN und Chatfunktionen können auch Fremde Zugang zur Spielkonsole und damit zum Kind finden.

TIPP: „Zocken“ Sie im Beisein des Kindes nicht selbst stundenlang. Auch bei den „neuen“ Medien gilt nämlich die alte Weisheit, dass Kinder am schnellsten und besten durchs Nachmachen lernen. Erst recht bei Fehlern und schlechten Beispielen ...

INTERNET-TIPP: Jede Menge Informationen zur kindgerechten Mediennutzung finden Sie im Internet zum Beispiel auf den Seiten der EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz www.klicksafe.de oder unter www.kikaninchen.de von ARD und ZDF. Empfehlenswert ist auch www.flimmo.de, die Internetseite der Programmberatung für Eltern e. V. Empfehlungen für ausgezeichnete Kinder-Computerspiele sind auf www.mediengewalt.de gelistet.



Das Kind im Straßenverkehr

Kein Blick für die Gefahren

Denn sie wissen nicht, was sie tun ...

Es ist weder Leichtsinne noch Unachtsamkeit oder fehlender Lernwille, wenn Kinder sich im Straßenverkehr nicht „richtig“ verhalten:

- Sie haben ein wesentlich kleineres Blickfeld als Erwachsene. Kinder erkennen weniger aus den Augenwinkeln – dadurch werden sich seitlich nähernde Fahrzeuge erst sehr spät bemerkt.
- Kleine Kinder können eine Laufbewegung nicht abrupt abbremsen. Auf ein Stoppsignal – etwa das Hupen eines Autos oder den Ruf der Mutter – reagieren sie viel langsamer, als ein Erwachsener das täte.
- Kinder können beim schnellen Rennen nur geradeaus in Laufrichtung blicken (anders als Erwachsene). Ein von links oder rechts kommendes Auto wird deshalb nicht gesehen.

- Die kindlichen Sehnerven und die Augenmuskulatur brauchen längere Zeit, um den Blick von entfernten auf nähere Gegenstände umzustellen.
- Kinder können Geräusche nur sehr schwer der Richtung zuordnen, aus der diese kommen. Das Gehör entfällt somit als Orientierungshilfe und Warnsystem im Straßenverkehr.
- Aus mehreren gleichzeitig auftretenden Reizen können Kinder unmöglich die momentan wichtigsten oder gefährlichsten herausfiltern und bevorzugt darauf reagieren. Der Ball, der auf die Fahrbahn rollt, hat für das Kind exakt so viel Bedeutung wie das nahende Auto. Dass dadurch Gefahr droht, ist ihm nicht bewusst. Auch nicht, wenn man es ihm häufig erklärt hat.
- Kindern fehlt wegen ihrer geringen Körpergröße schlicht und einfach der Überblick über das Verkehrsgeschehen. Gehen Sie doch einmal selbst in die Hocke, um zu erfahren, wie wenig Sie plötzlich noch erkennen und einschätzen können.
- Kinder lernen durch Abschauen und Nachmachen. Leider auch Schlechtes. Versuchen Sie also stets, mit gutem Beispiel voranzugehen. Auch wenn die Hektik des Alltags Sie drängt.
- Kinder sind Stimmungen und Gefühlen viel stärker ausgeliefert als Erwachsene. Ein trauriges, euphorisches oder wütendes Kind ist deshalb noch unaufmerksamer und doppelt gefährdet.

Das Kind als Fußgänger

Sicherheit in kleinen Schritten

Um Ihr Kind als Fußgänger sicher durch den Straßenverkehr leiten zu können, müssen Sie wissen, welche Situationen und Dinge für das Kind eine potenzielle Gefahr darstellen. Oft sind es Gegebenheiten, die für uns Erwachsene völlig belang- und risikolos sind:

- Schmale Gehwege
- Hohe Bordsteinkanten
- Fehlender Gehweg
- Undeutliche Abgrenzung zwischen Fußgängerbereich und Fahrbahn bzw. Radweg
- Zufahrten zu Garagen, Parkplätzen und Firmengeländen
- Radfahrer auf dem Gehweg
- Sichtbehinderungen in jeder Form – zum Beispiel durch parkende Autos, Laternenmasten, Bäume und Sträucher, Litfaßsäulen, Mülltonnen oder Baustellen
- Überhöhte Geschwindigkeit von Auto-, Motorrad- und Fahrradfahrern
- Schadhafter Bodenbelag – zum Beispiel lockere Gehwegplatten und Asphaltbeläge mit Schlaglöchern
- Ablenkungen auf der anderen Straßenseite: Freunde, Tiere, Spielwarengeschäfte etc.

TIPP: Sehr ausführliche Übungsanleitungen zur Verkehrserziehung erhalten Sie kostenlos beim Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR) e. V. in Bonn, Beueler Bahnhofplatz 16, 53222 Bonn, Tel.: 02 28/40 001-0 Fax: 02 28/40 001-67, Internet: www.dvr.de

Früh übt sich ...

Spätestens wenn Ihr Sonnenschein in den Kindergarten kommt, wird das Verhalten im Straßenverkehr zu einem ganz wichtigen Thema. Doch schon früher sollte man mit dem Sicherheitstraining starten. Das wird fürs Kind zum reinen Vergnügen, wenn man die Sache wie folgt angeht:

- Die Konzentrationsfähigkeit ist in diesen jungen Jahren noch äußerst begrenzt. Üben Sie deshalb immer nur kurz – etwa fünf Minuten –, dafür aber häufig.
- Flechten Sie die Übungen auf Ihren alltäglichen Wegen, zum Beispiel beim Einkaufen oder Spaziergang, ein.
- Wählen Sie als Unterrichtsorte vertraute Plätze, am besten in der Nähe der Wohnung.
- Machen Sie es dem Kind so verständlich wie möglich: Benutzen Sie einfache Worte und lassen Sie Ihr Kind die Erklärung wiederholen. So erkennen Sie, ob die Übung auch wirklich verstanden wurde und ob Ihr Kind noch konzentriert ist.
- Machen Sie die Übung jeweils selbst vor und reden Sie dabei zu sich selbst, was Sie gerade tun. So vermeiden Sie einen belehrenden Ton.
- Wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind die Übungen begreift, sollten Sie ihm mehr und mehr die Führung überlassen. So kann es sich zum Beispiel die nächste Übung selbst aussuchen und auch die Stelle zum Üben.
- Üben Sie mit umgekehrten Rollen. Spielen Sie den Schüler und lassen Sie sich vom Kind eine Übung erklären.
- Und das Wichtigste: Bringen Sie immer genug Geduld auf. Werden Sie bitte niemals ärgerlich, wenn das Kind unaufmerksam ist oder einfach keine Lust hat. Brechen Sie dann die Unterrichtsstunde ab und verschieben Sie das Üben auf einen späteren Zeitpunkt.

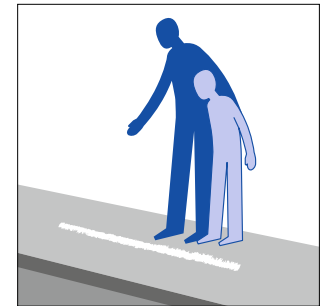
Übungen im Straßenverkehr

Vom Kreidestrich zum Zebrastrifen

Machen Sie den Hauptgefahren im Straßenverkehr einen dicken Strich durch die Rechnung – und das im wahrsten Sinne des Wortes. Mit Kreide! Ein Stück ganz normale Schulkreide ist das wichtigste Utensil, um Ihrem Kind bestimmte Risikobereiche und Gefahrenpunkte sichtbar und damit verständlich zu machen. So gestalten Sie die Übungen:

Auf dem Gehweg

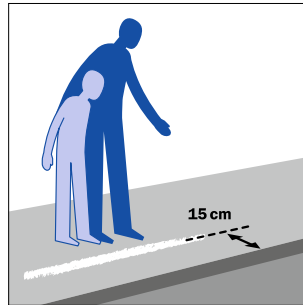
- Wählen Sie einen nicht zu schmalen Gehweg an einer möglichst wenig befahrenen Straße. Erklären Sie dort dem Kind, dass der Gehweg zwei Hälften hat. Eine sichere, nämlich die, auf der Häuser und Gärten liegen. Und eine gefährliche – eben die andere, die an die Straße grenzt. Ziehen Sie bei dieser Erklärung einen dicken Kreidestrich in Längsrichtung mitten auf dem Gehweg. Das Kind sieht jetzt tatsächlich zwei Gehweghälften – links und rechts des Kreidestrichs.
- Jetzt erklären Sie, dass dem Kind die eine – natürlich sichere – Seite des Gehwegs gehört und auch nur diese benutzt werden soll.
- Lassen Sie die Geschichte vom Kind wiederholen und prüfen Sie so, ob alles richtig verstanden wurde.
- Zur Sicherheit sollten Sie das Ganze auch noch einmal aus der anderen Richtung betrachten und sich vom Kind zeigen lassen, welche Seite des Gehwegs ihm gehört.



- Üben Sie auf verschiedenen Wegen und verkürzen Sie den Kreidestrich immer weiter, bis Sie schließlich ganz darauf verzichten können.

Stopp am Fahrbahnrand

- Diese Übung sollte spätestens dann erfolgen, wenn das Kind allein draußen spielen darf.
- Erklären Sie, dass der Bordstein die Grenze zwischen dem sicheren Gehweg und der gefährlichen Straße ist.
- Ziehen Sie etwa 15 cm von der Fahrbahnkante entfernt einen dicken, etwa einen Meter langen Kreidestrich und sagen Sie: „Das ist die Grenze. Beim Spielen darfst Du nie über diese Linie hinaus!“
- Gehen Sie selbst von der Gehwegmitte auf den Kreidestrich zu und sagen Sie laut: „Halt! Weiter darf ich nicht!“, sobald Sie ihn erreicht haben.
- Fordern Sie Ihr Kind auf, es Ihnen gleichzutun und ebenfalls „Halt! Weiter darf ich nicht!“ zu sagen, wenn es am Strich angekommen ist.
- Lassen Sie sich vom Kind erklären, warum es nicht weiter darf. Sie erfahren so, ob der Sinn der Übung verstanden wurde.
- Eine hübsche Alternative: Lassen Sie Ihr Kind seinem Teddy oder seiner Puppe erklären, bis wohin man gehen darf und wieso nicht weiter.
- Führen Sie die Übung an verschiedenen Straßen durch und verkürzen Sie sukzessive den Strich bis zum völligen Wegfall.



Über die Straße

- Gehen Sie mit Ihrem Kind an den Bordstein bzw. die Fahrbahngrenze heran und sagen Sie laut „Halt!“
- Schauen Sie gemeinsam mit dem Kind nach links, nach rechts und nochmals nach links, ob sich Autos nähern, und erklären Sie, was gerade gemacht wird.
- Dann überqueren Sie gemeinsam die Straße, wenn die Fahrbahn autofrei ist. Sagen Sie: „Wir gehen gerade und schnell, aber ohne zu rennen, hinüber.“
- Achten Sie beim gemeinsamen Üben darauf, dass Sie dem Kind nicht die Sicht zur Seite verstellen.
- Nehmen Sie dem Kind etwa fünfmal die Entscheidung darüber ab, wann Sie gehen können. Danach lassen Sie das Kind selbst beurteilen, ob ein Seitenwechsel gefahrlos möglich ist.

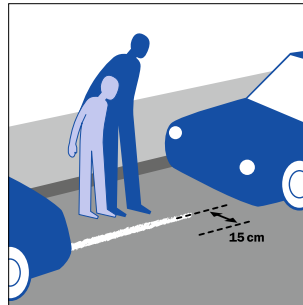
Über die Fußgängerampel

- Diese Übung ist für Kinder im Alter von vier Jahren geeignet.
- Der beste Trainingsort ist eine reine Fußgängerampel. Am besten an einem Übergang, den das Kind bereits kennt.
- Erklären Sie dem Kind, dass Rot immer das obere Licht ist und „Halt!“ bedeutet, dass das untere Licht grün ist und „Gehen“ anzeigt.
- Überqueren Sie gemeinsam unter Beachtung der Ampelzeichen den Überweg. Zunächst treffen Sie die Entscheidung über das Warten und Gehen – dann überlassen Sie sie dem Kind.
- Wenn es die Übung sicher beherrscht, sollte sie im nächsten Schritt an einer Kreuzung mit Fußgängerampel geübt werden. Denken Sie hier an die zusätzliche Gefahr abbiegender Autos!

TIPP: Lassen Sie nach der Übung daheim Ihr Kind eine Fußgängerampel mit den richtigen Farben und vielleicht sogar Symbolen malen. So werden das Gelernte und die Funktion der Ampel nochmals vertieft.

Zwischen parkenden Fahrzeugen

- Diese Übung ähnelt der Bordstein-Übung. Wichtigstes Hilfsmittel ist wiederum die Kreide.
- Wählen Sie eine wenig befahrene Straße, in der viele Autos parken.
- Ziehen Sie zwischen zwei parkenden Pkw, etwa 15 cm von deren zur Straße weisenden Seiten zurückversetzt, einen Kreidestrich.
- An die parkenden Fahrzeuge vom Gehweg aus herantreten und an der Bordsteinkante stehen bleiben.
- Dem Kind erklären, dass es hier zunächst halten muss.
- Das Kind soll an dieser Stelle nachschauen, ob eines der geparkten Fahrzeuge vielleicht losfahren will.
- Falls nicht, gehen Sie nun bis zum Kreidestrich vor und sagen: „Halt! Nicht weitergehen und mehrmals in beide Richtungen sehen, ob ein Auto kommt.“
- Wenn die Straße frei ist, gerade und zügig hinübergehen – nicht laufen.
- Lassen Sie nach mehreren Übungen, in denen Sie die Entscheidung zum Überqueren treffen, Ihr Kind den richtigen Zeitpunkt wählen.



Übrigens: Zebrastreifen sind alles andere als eine sichere Schutzzone. Deshalb sollte Ihr Kind sich an einem solchen Übergang auch nicht weniger bedroht glauben. Machen Sie ihm klar, dass bei der Straßenüberquerung an einem Zebrastreifen genauso aufgepasst werden muss wie an einer Straße ohne Streifen. Und zeigen Sie Ihrem Kind deutlich, wie oft Autofahrer den Zebrastreifen schlicht ignorieren und durchbrausen ...

Der sichere Schulweg

Grünes Licht für Schulanfänger

Kennen Sie das kleine Einmaleins der Verkehrsschule?

Hier die wichtigsten Faktoren für die vorbeugende Schulwegsicherung:

- Der Schulweg und eventuell auch die Fahrt mit dem Schulbus oder öffentlichen Verkehrsmitteln muss schon lange vor dem Einschulungstermin häufig geübt werden. Am besten zu den üblichen Schulwegzeiten.
- Nicht immer ist der kürzeste Weg der richtige. Prüfen Sie, ob es gefahrlosere Alternativen gibt.
- Das Kind möglichst lange auf seinem Schulweg begleiten.
- Später stichprobenartig das Kind unbemerkt auf dem Schulweg beobachten, um eventuelle Risiken oder Verhaltensfehler zu erkennen.
- In regelmäßigen Abständen den Schulweg daraufhin kontrollieren, ob neue Gefahrenpunkte entstanden sind – etwa Baustellen oder Wegsperrungen.
- Bei schlechten Sicht- und Wetterverhältnissen helle Kleidung tragen lassen, um so einen Kontrast zur dunkleren Umgebung zu schaffen.
- Bringen Sie zusätzliche Reflektoren an der Kleidung des Kindes an.

- Wählen Sie einen Schulranzen, der die geltenden Sicherheitskriterien erfüllt und zu großen Teilen aus fluoreszierendem und reflektierendem Material besteht.
- Wecken Sie das Kind früh genug, damit genügend Zeit für ein ruhiges Waschen, Anziehen und Frühstück bleibt. Das Kind hat so Gelegenheit, zu sich zu kommen und wird auf dem Weg konzentrierter sein.
- Nicht zur Eile drängen, wenn Sie verschlafen haben. Lieber eine Entschuldigung schreiben und das Kind – wenn möglich – mit dem Auto zur Schule bringen.



Kind und Fahrrad

Das Kind als Mitfahrer auf dem Rad

Platz da! Im Fahrradsitz unterwegs

Von der Tretmühle des Alltags zum Strampeln aufs Fahrrad. Was für die einen ein entspannendes Wochenendvergnügen bleibt, ist für andere tägliche Fortbewegung: Fahrradfahren mit dem Kind im Gepäck.

Worauf muss man achten, wenn man Kinder als Passagiere auf dem Rad befördert?

- Für die Mitnahme von Kindern hat der Gesetzgeber zwei wichtige Altersgrenzen gezogen: Das beförderte Kind darf nur bis zum vollendeten sechsten Lebensjahr von einem mindestens 16 Jahre alten Fahrer kutschiert werden. Und zwar in einem speziell dafür vorgesehenen Sitz.

- Der Sitz muss der Größe des Kindes angemessen sein, rutschsichere Fußstützen mit Haltevorrichtungen sowie Rückhaltegurte für den Oberkörper aufweisen.
- Unbedingt darauf achten, dass der Sitz nicht an beweglichen Teilen wie Lenker oder Gabel befestigt werden muss. Das beeinträchtigt das Fahrverhalten des Rades bis zur Unkontrollierbarkeit.
- Sicherstellen, dass die Füße des Kindes nicht in die Speichen geraten können. Abdeckungen am Rad oder ein Beinschutz am Kindersitz sind sogar Vorschrift.
- Ob Sie Ihr Kind vorn oder hinten auf dem Rad transportieren, bleibt Ihnen überlassen. Vor- und Nachteile haben beide Varianten. So bleibt zum Beispiel das Fahrverhalten bei einem hinten montierten Sitz neutraler – allerdings haben Sie das Kind nicht im Blick. Mit einem vorn platzierten Kind kann man sich zwar wunderbar unterhalten – allerdings muss man auch damit rechnen, dass es unvermittelt in die „Steuerung“ eingreift.

Kleines Anhängsel: Auf Tour mit dem Fahrradanhänger

Man kann Kinder auch ruhig einmal hängen lassen. Zumindest beim Radfahren. Alternativ zum Kindersitz ist nämlich auch ein Radanhänger geeignet, den Nachwuchs sicher ins Rollen zu bringen. Welcher Variante man den Vorzug gibt, ist Ansichtssache – der Kriterienkatalog für die sichere Hängerausstattung allerdings nicht. Wer sein Kind zum Nachzügler machen möchte, achtet auf diese Punkte:

- Wie im Kindersitz dürfen auch im Radanhänger transportierte Passagiere nicht älter als sieben Jahre sein. Das „Zugpferd“ muss dagegen mindestens 16 Jahre alt sein.
- Babys werden in einer entsprechenden Babyschale und generell erst ab dem sechsten Monat mitgenommen.
- Als Zugmaschine darf nur ein „normales“ Fahrrad eingesetzt werden, kein E-Bike oder Pedelec mit Versicherungskennzeichen.

- Beim Kauf unbedingt auf das TÜV-Siegel beziehungsweise GS-Zeichen achten.
- Um einen wirklich passenden Hänger auszuwählen, das Zugfahrrad für eine „Anprobe“ mit in den Laden nehmen. Das Rad sollte stabil genug sein, um damit ca. 40 Kilogramm ziehen zu können. Außerdem sollte sich die Anhängerkupplung möglichst tief am Rahmen anbringen lassen.
- Lassen Sie auch Ihr Kind maßnehmen – schließlich muss es sich im Hänger wohlfühlen und ihn als Transportmittel akzeptieren.
- Machen Sie ein paar „Trockenübungen“ mit dem Hänger, bevor Sie mit Ihrem Kind darin losradeln. Drehen Sie ein paar Proberunden mit einem gewichtsähnlichen „Dummy“, zum Beispiel mit einem Bier- oder Wasserkasten. Üben Sie das Lenken und vor allem das Bremsen mit dem noch ungewohnten Zusatzgewicht.
- Achten Sie auf ein verkehrssicheres Zugfahrrad – vor allem auf funktionsfähige, belastbare Bremsen. Auch mindestens ein Rückspiegel sollte vorhanden sein.
- Klar, dass der kleine Mitfahrer ausschließlich angeschnallt und mit aufgesetztem Helm unterwegs sein darf.
- Am besten halten Sie während der Reise auch die vordere Abdeckung immer geschlossen, um die Passagiere vor Schmutz und aufgewirbelten Gegenständen zu schützen.
- Erklären Sie immer wieder – vor allem, wenn zwei Insassen an Bord sind – dass Toben, Schaukeln und Hinauslehnen strikt verboten sind.
- Die passive Beleuchtung des Hängers sollte komplett sein: nach vorn zwei weiße Reflektoren, nach hinten zwei rote, seitlich gelbe Speichenrückstrahler oder reflektierende weiße Ringe an den Reifen. Perfekt, wenn es auch noch eine Konturenmarkierung vorn,

hinten und zur Seite aus mindestens 5 cm breiten Reflektionsstreifen gibt.

- Es ist sehr empfehlenswert, die passive Beleuchtung mit einer aktiven batteriegespeisten zu ergänzen. Dafür reichen eine rote Rück- und eine weiße Frontleuchte auf der linken Hängerseite.
- Ein roter Wimpel erhöht für andere Verkehrsteilnehmer die Erkennbarkeit des flachen Radanhängers.
- Bitte bedenken Sie, dass sich Ihr Kind im Stadtverkehr und auf vielbefahrenen Straßen mit dem Anhänger auf Auspuffhöhe bewegt. Die Abgaskonzentration ist dort um ein Vielfaches höher als auf dem Niveau Ihres eigenen Kopfes. Deshalb wo immer möglich, mit dem Anhängsel bitte auf gesündere Routen ausweichen.

Gut behütet

Wer nicht auf den Kopf gefallen ist, sorgt dafür, dass sein Kind beim Radfahren gut behütet ist: mit einem passenden, soliden Fahrradhelm. Klar: Der „Deckel“ ist mitunter lästig und im Sommer auch noch warm – aber die Sicherheit geht zweifellos vor. Deshalb ist es gut, wenn das Kind sich möglichst früh an den Kopfschutz gewöhnt. Am besten noch bevor es die ersten Meter mit einem eigenen Gefährt zurücklegt – also schon auf dem Bobbycar oder dem Dreirad. Die Auswahl des passenden Fahrradhelms ist kein leichtes Unterfangen, deshalb hier ein paar Tipps für den gelungenen Kauf:

- Wichtigste Voraussetzung: Der Helm muss zur individuellen Kopfform des Kindes passen und sich ihr möglichst exakt anpassen.
- Deshalb den Helm unbedingt zusammen mit dem Kind auswählen.
- Achten Sie darauf, dass die wesentlichen Kopfbereiche geschützt sind: Stirn, Hinterkopf, Scheitel und Schläfen.
- Die Ohren sollten frei und durch eine Ausbuchtung des Helmrands geschützt sein.

- Versichern Sie sich, dass die Schale des Helms mindestens 20 mm dick ist, um eine solide Stoßdämpfung zu garantieren.
- Helme, die schwerer als 300 Gramm sind, werden schnell zur Belastung und dann nur widerwillig getragen.
- Wesentlich für einen guten Sitz des Helms ist auch der Kinnriemen. Er sollte eine Mindestbreite von 15 mm haben, verstellbar sein und ohne Druckstellen straff unter dem Kinn verlaufen.
- Schätzen Sie ab, ob die Lüftungsschlitze eine ausreichende Luftzirkulation gewährleisten, dabei aber nicht so groß sind, dass bei einem Sturz harte Gegenstände durchstoßen können.
- Und schließlich: Hat der Helm einmal bei einem harten Sturz seine Schuldigkeit getan, könnte seine Schutzwirkung durch Haarrisse in der Schale beeinträchtigt sein. Wechseln Sie ihn in solchen Fällen vorsichtshalber gegen ein neues Exemplar aus.

Das Kind als Radfahrer

Sicher in die Pedale kommen

Auch wenn Mutter oder Vater leidenschaftliche Biker sind und in jeder freien Minute sportlich am Rad drehen: ihr Kind sollten sie nicht zu früh in den Sattel heben. Die Kleinen brauchen nämlich ihre Zeit, um auf Spur zu kommen. Experten empfehlen, ein Kind zunächst möglichst lange mit Roller oder Laufrad fahren zu lassen, bevor es aufs richtige Rad umsteigt. So kommen Nachwuchsradler perfekt und sicher in die Pedale:

- Mit etwa zweieinhalb bis drei Jahren kann's losgehen. Und zwar mit einem Laufrad oder Roller. Beide sind gut zu beherrschen und schulen den Gleichgewichtssinn und die Geschicklichkeit des Kindes, also die wichtigsten Voraussetzungen für das spätere Fahrradfahren.

- Beobachten Sie, ob ihr Kind sicher das Gleichgewicht halten, lenken, auf- und absteigen sowie anhalten kann – erst dann ist es reif für den Umstieg auf ein Kinderfahrrad. Meist ist das zwischen vier und fünf Jahren der Fall. Erst dann entwickelt sich auch das erste Bewusstsein für Gefahren – zum Beispiel im Straßenverkehr.
- Bis zu diesem Zeitpunkt sollte der Straßenverkehr also auf jeden Fall weiträumig umfahren werden. Also bitte nur auf Gehwegen und sicheren Plätzen rollern und laufradeln lassen.
- Roller und Laufrad sind übrigens völlig ungeeignet, um mit ihnen die Eltern auf Radtouren zu begleiten. Darauf sind sie weder technisch noch ergonomisch ausgelegt. Kurze Strecken bis zu drei Kilometer – begleitet von einem zu Fuß gehenden Erwachsenen – sind jedoch völlig unproblematisch.

Auch auf solchen Kurzstrecken – und sogar auf verkehrsfreien Flächen – lauern durchaus Gefahren auf die kleinen Mobilisten. Achten Sie vor allem auf:

- Hohe Bordsteinkanten und tiefe Wasserrinnen
- Straßenbahnschienen
- Feuchtes Kopfsteinpflaster
- Garagen- und Grundstückseinfahrten
- Abschüssige Plätze und Wege, die auf eine Fahrbahn führen
- Sichthindernisse, wie parkende Autos, Mülleimer oder Pflanztröge
- Unebenheiten und Schäden im Geh- oder Radwegebelag

Übrigens: Selbst wenn Sie den Eindruck haben, dass das Kind den Roller oder das Laufrad schon gut beherrscht – bleiben Sie aufmerksam. Denn zwischen der reinen Fertigkeit, mit dem Gefährt umzugehen, und der Einschätzung des Verkehrsgeschehens liegen Welten.

Das sichere Fahrrad

Es muss leuchten, klingeln und einen ordentlichen Tritt vertragen

Wenn Sie sicher sind, dass für Ihr Kind der Zeitpunkt in die nächsthöhere Fahrzeugklasse gekommen ist, steht die Wahl des richtigen Kinderrades an. Da die Einschulung dann vermutlich auch nicht mehr fern ist, kann man sich dann durchaus schon an den Vorgaben für ein verkehrssicheres Schülerfahrrad orientieren:

- Weißer Scheinwerfer vorn, rote Schlussleuchte, Dynamo
- Nach vorn wirkender weißer Reflektor, roter Reflektor hinten
- Zusätzlicher nach hinten wirkender roter Großflächen-Reflektor
- Nach vorn und hinten wirkende gelbe Pedal-Reflektoren
- Je zwei gelbe Speichenreflektoren pro Rad
- Klingel
- Zwei voneinander unabhängige Bremsen für Vorder- und Hinterrad

Zusätzlich empfohlen werden:

- Geschlossener Kettenschutzkasten
- Sicherheitsgriffe an den Lenkerenden
- Abdeckungen für vorstehende Schraubengewinde
- Stabiler Fahrradständer

- Verlegung der Lichtkabel im Rahmen
- Nicht ganz billig, aber sicher: batteriebetriebene oder wieder-aufladbare Standlichtanlage

Übrigens: Nach der StVO § 2 müssen Kinder bis zum 8. Geburtstag mit dem Fahrrad den Gehweg benutzen. Ältere Kinder bis zum vollendeten 10. Lebensjahr dürfen noch mit ihrem Rad den Gehweg benutzen.

Das passende Fahrrad

Sitzt, wackelt und hat Luft

Gleichgewicht halten, schwierigen Straßenbelag meistern, auf den Verkehr achten, die Kurve kriegen ... Ihr Kind hat auf dem Fahrrad alle Hände und Sinne voll zu tun. Umso wichtiger ist es, dass die Maschine maßgeschneidert passt. Ein zu niedriger Lenker, ein zu hoher Sattel oder eine falsche Rahmengenometrie ermüden das Kind körperlich und verringern dadurch seine Konzentrationsfähigkeit. So passen Sie den Drahtesel optimal an:

- Die richtige Sattelhöhe: Das Kind muss anfangs mit beiden Fußflächen fest den Boden berühren können. Später reicht ein Bodenkontakt mit beiden vorderen Fußballen.
- Die richtige Lenkerhöhe: Deutlich höher als die Sitzebene; je aufrechter das Kind sitzt, desto besser.
- Die richtige Lenkerform: Möglichst gerade und so, dass das Kind gerade sitzt. Tiefgezogene Sportlenker, die zur „Verbeugung“ zwingen, führen zu einem deutlich eingeschränkten Sichtfeld.
- Die richtige Lenkerbreite: Entsprechend der Schulterbreite des Kindes.

- Die richtige Bremse: Einzig und allein die Kombination aus Hand- und Rücktrittbremse. Zwei Handbremsen erhöhen das Unfallrisiko für Kinder beträchtlich.
- Die richtige Schaltung: Gibt es für Kinder nicht! Jede Schaltung, besonders jedoch die Kettenschaltung, lenkt zu sehr ab.

Übrigens: Rennräder, Crossräder, Mountain Bikes (MTB) und ähnliche Edelkarossen sehen zwar toll aus, fordern aber zu riskanter Akrobatik und rasanter Fahrweise heraus: Sie sind bestenfalls als Zweiräder geeignet, keinesfalls aber für den sicheren Weg zur Schule.



Kinder als Mitfahrer im Auto

Sicherheit im Auto

Risikofaktor Bequemlichkeit

Die Zahl der als Mitfahrer tödlich verunglückten Kinder sinkt zum Glück in Deutschland seit Jahren deutlich. Doch immer noch verlieren zu viele im Fahrzeug ihrer Eltern das Leben, weil diese offensichtlich zu bequem oder nachlässig waren, ihr Kind ordnungsgemäß zu sichern. Die Unfallforschung hat es exakt ermittelt: Ungesichert mitreisende Kinder unterliegen einem siebenfach höheren Risiko, bei einem Unfall ernsthaft verletzt oder sogar getötet zu werden. Und das nicht etwa nur auf langen und zügig befahrenen Routen.

Gerade auf kurzen Strecken zum Einkaufen oder zum Kindergarten werden vorhandene Sicherungssysteme für Kinder oft nicht benutzt. Ein Leichtsin mit fatalen Folgen: Annähernd die Hälfte aller Unfälle mit Kindern passieren nämlich auf kurzen Fahrten mit weniger als fünf Kilometern Länge. Zusätzliche Gefahr entsteht dadurch, dass viele

der Kinder in Sicherheitssystemen befördert werden, die nicht ihrem Alter oder ihrem Gewicht entsprechen.

Mit dem richtigen Schutz Ihres Kindes als Passagier im eigenen Auto haben Sie in puncto Sicherheit also schon die halbe Miete erreicht. Wer dann noch etwas Zeit und Ideenreichtum in die eigene Verkehrserziehung des Sprösslings investiert, erweist sich als rundum verantwortungsvoll.

Wie leicht das geht, verraten Ihnen die folgenden Seiten.

Bremsen Sie sich!

„Tausche Bleifuß gegen Weitblick“ – wer nach dieser Devise verfährt, hat den wichtigsten Schritt bereits getan. Denn der wesentlichste Faktor der Autosicherheit fürs Kind ist das Verantwortungsgefühl der Eltern. Und das erkennt man zum Beispiel an diesen Faktoren:

- Altersgemäße Rückhaltesysteme benutzen (siehe nächstes Kapitel).
- Das Kind auch auf kürzesten Strecken ordnungsgemäß sichern.
- Unbedingt sofort anhalten, wenn sich das Kind während der Fahrt abschnallt.
- Kindersicherungen an den hinteren Türen aktivieren.
- Lassen Sie das Kind immer nur an der Gehwegseite aussteigen, niemals aus der Tür, die sich zur Fahrbahn öffnet. Deshalb sollte der Kindersitz auf der Beifahrerseite der Rückbank platziert sein.
- Nehmen Sie – zum Beispiel auf der Fahrt zum Kindergarten – nur so viele Kinder mit, wie in Ihrem Fahrzeug ordnungsgemäß gesichert werden können.
- Sichern Sie den Raum zwischen den Vordersitzlehnen mit einem Schutznetz.

- Wenn Sie das Kind für kurze Zeit im Fahrzeug allein lassen, sollten Sie unbedingt den Zündschlüssel abziehen, das Lenkradschloss einrasten lassen und die Handbremse fest anziehen.
- Fahren Sie möglichst moderat, also nicht mit ruckartigen Starts, hartem Bremsen und hoher Kurvengeschwindigkeit – dem Kind kann dadurch leicht übel werden.
- Seien Sie dem Kind ein Vorbild und schnallen Sie sich selbst auf jeder noch so kurzen Fahrt an. Wenn Sie Ihr eigenes Angurten immer wieder dem Kind erklären, erhöht sich der beispielhafte Effekt.
- Passen Sie den Zeitpunkt längerer Fahrten nach Möglichkeit dem Rhythmus des Kindes an – so kann es einen Teil der Strecke zum Beispiel per Mittagsschlaf „verkürzen“.
- Wenn das Kind schläft: Lockern Sie niemals die Gurte, um den Schlafkomfort für das Kind zu erhöhen.
- Verbieten Sie Ihrem Kind unter allen Umständen, bei Freunden oder Bekannten ungesichert in deren Auto mitzufahren. Erklären Sie ihm, dass eine solche Weigerung nicht ungezogen, sondern sehr mutig und wichtig ist.
- Auch auf die Gefahr hin, dass Freundschaften oder Nachbarschaften belastet werden: Akzeptieren Sie es nicht, dass Ihr Kind im Auto anderer Personen ungesichert mitfährt – zum Beispiel auf dem Hin- oder Rückweg vom Kindergarten. Bestehen Sie auf einen wirksamen Schutz oder kümmern Sie sich lieber selbst um den Transfer.

TIPP: Befindet sich ein Beifahrer-Airbag im Auto, darf auf keinen Fall ein rückwärts gerichteter Kindersitz auf dem Beifahrerplatz untergebracht werden. Das ist sogar gesetzlich untersagt! Allerdings kann der Airbag durch die Fachwerkstatt abgeschaltet werden. Wenn dies der Fall ist, sollten Sie eine entsprechende Bescheinigung der Werkstatt mitführen, die Sie bei einer möglichen Polizeikontrolle vorlegen können.

Kindersitze

Auf absolute Sicherheit setzen

Das Angebot an Kindersitzen ist ausgesprochen vielfältig – und längst nicht alle Produkte genügen den hohen Anforderungen, die Sie im Interesse des Kindes an das System stellen sollten.

Amtlich genehmigt sind Kinderrückhaltesysteme, die der ECE-Regelung 44 entsprechen. Diese Regelung legt einheitlich für die Mehrheit der europäischen Länder fest, welchen Prüfkriterien der Sitz entsprechen muss. Achten Sie deshalb beim Kauf eines Sitzes auf die ECE-R44/04-Prüfplakette:

Auch wenn ein Sitz durch die ECE-Universalzulassung für alle Fahrzeuge geeignet ist, sollten Sie vor der Anschaffung die leichte Montage und die problemlose Benutzung in Ihrem Fahrzeug prüfen.

Welcher Sitz der Größe und dem Alter des Kindes angemessen ist, verraten die verschiedenen ECE-Gruppen:

- Für Kinder bis 10 kg Körpergewicht und 9 Monate: Babywanne oder Kinderwagenaufsatz der ECE-Prüfgruppe 0; alternativ bis 13 kg ECE-Prüfgruppe 0+

- 9 bis 18 kg, 9 Monate bis etwa 4 Jahre: Babyschale ECE-Gruppe 0. Sitzschale, Sitz mit Fangkörper oder Sitz mit Dreipunktgurt, jeweils ECE-Gruppe I
- 15 bis 25 kg, 4 bis 7 Jahre: Sitzkissen oder Sitzerrhöhung mit Dreipunktgurt, Fangkörper oder Sitzkissen mit Fangkörper – jeweils ECE-Gruppe II
- 22 bis 36 kg, 7 bis 12 Jahre: Sitzkissen oder Sitzerrhöhung mit Dreipunktgurt, Fangkörper oder Sitzkissen mit Fangkörper – jeweils ECE-Gruppe III

Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat empfiehlt, bei Kindersitzen auch diese Punkte zu beachten:

- Wenn das Kind bei der Wahl des Sitzes (Farbe) mitbestimmen darf, wird es ihn vermutlich schneller und lieber akzeptieren.
- Stellen Sie die Gurthöhenverstellung des Fahrzeugs entsprechend der Körpergröße des Kindes ein, damit der Schultergurt nicht am Hals anliegt.
- Lose Sitzgurte heben den Sicherheitsgewinn durch das Rückhaltesystem komplett auf. Gurte daher vor jeder Fahrt dem Körper des Kindes exakt anpassen. Schnallt sich das Kind bereits selbst an, sollte man den Verlauf genau prüfen.
- Niemals einen Schultergurt unterhalb der Achselhöhle anlegen lassen – das ist extrem gefährlich!
- Auch wenn im Fahrzeug keine Fondkopfstützen vorhanden sind und der Kopf des Kindes deshalb über die Rücksitzlehne hinausragt, bitte keinesfalls auf das Kinder-Sitzkissen verzichten. Das Verletzungsrisiko ohne Sitzerrhöhung ist viel größer als die Gefahr, die von fehlenden Kopfstützen ausgeht.

Und außerdem:

- Achten Sie auf die Materialbeschaffenheit der Sitzfläche. Wichtige Faktoren sind Atmungsaktivität (Baumwolle, synthetische Bezüge mit günstigen Wärmeeigenschaften), Pflegefreundlichkeit und Waschbeständigkeit.
- Dunkle Bezugsstoffe sind ungünstig, da sie sich bei Sonneneinwirkung stark erwärmen. Dunkle, erhitzte Metall- oder Kunststoffkomponenten können sogar zu Hautverbrennungen führen.

Übrigens: Auch in einem Taxi dürfen kleine Passagiere nicht ohne kindgerechte Sicherung befördert werden. Allerdings müssen nur maximal zwei Kindersitze vorhanden sein, davon zumindest einer der ECE-Gruppe I. Eine Babyschale muss der Taxifahrer gar nicht dabei haben, dafür müssen die Eltern selber sorgen. Also: schon bei der Bestellung der Droschke angeben, dass Kinder mitfahren werden und das Sitzthema klären.

TIPP: Viele Autos sind mit Halterungen für so genannte „Isofix-Sitze“ ausgerüstet. Dabei wird ein spezieller Sitz einfach in zwei fest mit der Karosserie verbundene Rasten geschoben. Mit dieser Technik sind Montagefehler praktisch ausgeschlossen. Vielleicht achten Sie beim nächsten Neu- oder Gebrauchtwagen darauf, ob er diesen Sicherheitsvorteil bietet.

Spielzeug im Auto

Es rappelt in der Kiste

Klar, das Auto ist keine Spielwiese – aber auf längeren Strecken muss man dem Kind schon ein bisschen Abwechslung bieten. Schließlich will man sich ja auch das sonst zu erwartende Quengeln und die im 15-Minuten-Rhythmus gestellte obligatorische Frage „Wann sind wir endlich da?“ ersparen.

Die Auswahl des geeigneten Spielzeugs für unterwegs ist gar nicht so unproblematisch. Denn was daheim äußerst harmlos ist, kann sich unterwegs als tödliche Gefahr entpuppen. Ein niedliches, wenige Gramm leichtes Modellauto wird bei einer heftigen Kollision zum Beispiel derart beschleunigt, dass es wie ein Geschoss mühelos Scheiben (oder Schädelknochen) durchschlägt. Welche Dinge wären noch zu beachten?

- Gefährlich sind alle Spielmaterialien mit spitzen und harten Kanten – etwa Malstifte, Plastikbausteine oder eben Miniautos.
- Spielzeug – ebenso Atlanten, Schirme oder Taschen – niemals auf der Hutablage deponieren. Bei Zusammenstößen fliegen sie exakt in Kopfhöhe mit hoher Geschwindigkeit durch den Innenraum.
- Auch der vierbeinige Spielkamerad des Kindes hat auf der Rückbank nichts verloren. Er gehört – als Hund – unbedingt in den mit einem Netz oder Gitter abgetrennten Laderaum eines Kombis oder – als Katze – in einen geeigneten Transportbehälter.
- Geeignet sind Spielsachen aus weichem Material: Kuscheltiere, Leichtplastikteile, Lesebücher und -hefte ohne harten Einband.
- Vorteilhaft ist es, eine Spielzeugsammlung zusammenzustellen, die stets im Fahrzeug bleibt. So behalten Sie die Kontrolle sowie die Übersicht – und die Spielzeuge bleiben für das Kind längere Zeit interessant, da sie nur beim Autofahren zur Verfügung stehen.

- Grundsätzlich finden Kinder es jedoch wesentlich spannender, mit den Eltern zu spielen. Tipps: Nummernschilder raten, Automarken raten, Farben üben, Zahlen und Buchstaben üben (Nummernschilder), Singen, Vorlesen.
- Legen Sie auf langen Fahrten häufiger eine Pause ein – wenigstens alle zwei Stunden. Lassen Sie das Kind mindestens 15 Minuten laufen und spielen. Das macht die Fahrt gesünder und deutlich entspannender für alle Mitreisenden.



Erste Hilfe

Notfälle von A bis Z

Atem- und Herzstillstand

- Tritt auf zum Beispiel bei Säuglingen in den ersten Lebensmonaten (so genannter „Plötzlicher Kindstod“), bei durch hohes Fieber oder Epilepsie verursachten Krampfanfällen, bei Einatmen von Fremdkörpern in die Lunge und bei Vergiftungen
- Erkennbar an fehlenden Atemgeräuschen (Auge und Ohr dazu an Mund und Nase des Kindes legen), fehlenden Atembewegungen (Brustkorb hebt und senkt sich nicht), fehlendem Puls, graublauer Hautfarbe durch Sauerstoffmangel und weiten Pupillen
- Atemspende und Herzmassage (siehe entsprechende Stichworte)
- NOTRUF!

NOTRUF IN DEUTSCHLAND

Die Nummer des Notrufs ist bundesweit die **112**

Wer stattdessen die **110** wählt, gelangt zur Polizei, die dann erst an die Rettungsdienste weitervermitteln muss. Dadurch geht wichtige Zeit verloren.

Atemspende

- Eventuell Fremdkörper oder Erbrochenes aus dem Mund- und Rachenraum entfernen
- Kopf des Kindes nach hinten überstrecken – dazu eine Hand auf die Stirn legen, die andere unter den Nacken (siehe Abb. A)
- Beim Kleinkind: Mit dem eigenen Mund den Mund und die Nase des Kindes umschließen und in die Lunge ausatmen. Darauf achten, dass sich der Brustkorb des Kindes dabei hebt
- Beim älteren Kind: Die Nase mit zwei Fingern einer Hand zudrücken, mit dem eigenen Mund den des Kindes umschließen und in die Lunge ausatmen

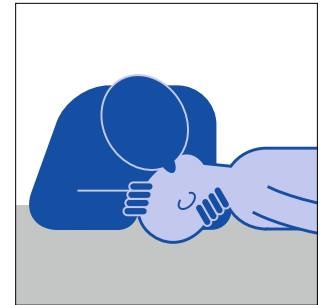


Abbildung A

Fremdkörper im Auge

- Weiteres Hineinreiben verhindern
- Keine Entfernungsversuche unternehmen
- Beide Augen verbinden
- Kind beruhigen, eventuell NOTRUF

Verätzung der Augen

- Augenspülung mit Leitungswasser (siehe Abb. B)
- NOTRUF!

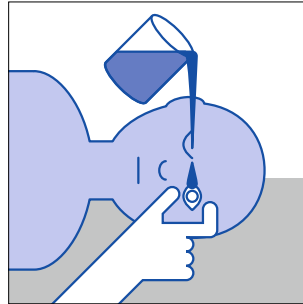


Abbildung B

Bewusstlosigkeit

- Auslöser: Sauerstoffmangel, Gewalteinwirkung auf den Kopf, Vergiftungen, Einwirkungen durch Hitze oder Kälte
- In die stabile Seitenlage bringen (Abb. C) – jedoch nur bei erhaltener Atmung!
- Ab dem Schulkindalter kann die stabile Seitenlage wie beim Erwachsenen durchgeführt werden
- Beim Säugling und Kleinkind die Bauchlage wählen. Der Kopf wird dabei zur Seite gedreht und der Mund geöffnet
- NOTRUF!

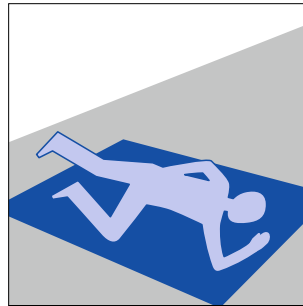


Abbildung C

Starke Blutungen

- Aus Kopf oder Rumpf: Druckverband auf die Blutungsstelle pressen
- Am Arm: Hochhalten, abdrücken, Druckverband auf die Wunde legen
- Am Bein: Druckverband auflegen, gegebenenfalls abdrücken
- Arzt verständigen, Klinik aufsuchen
- Bei Abtrennungen und Teilabrissen: Arm oder Bein hochhalten, keimfreies Material auf die Wunde pressen, wenn möglich Druckverband anlegen. Abgetrennte Gliedmaßen im Plastikbeutel mit Eiswürfeln aufbewahren
- NOTRUF!

TIPP: Als blutstillende Auflage für die Wunde eignen sich – in möglichst sauberen Stoff eingerollt – zum Beispiel: ein Stück Holz, ein flacher Kiesel, fest zusammengefaltete Pappe, eine verpackte Mullbinde oder eine Kompresse.

Gelenkverletzungen

- Keine Bewegungsversuche
- Keine Einrenkversuche
- Ruhigstellung des verletzten Gelenks durch Lagerung oder Festlegung – jedoch ohne die augenblickliche Stellung dabei zu verändern
- Arzt verständigen, Klinik aufsuchen

Hautverätzungen

- Alle Kleidungsstücke vorsichtig entfernen
- Wunde unter fließendem Wasser ausspülen, bis der Arzt eintrifft
- NOTRUF!

Herzmassage

- Mit einer Hand den Rücken des Kindes umschließen, mit zwei Fingern bzw. dem Handballen – je nach Größe des Kindes – der anderen Hand auf das Brustbein drücken (Druckmassage)
- Möglichst 80 bis 100 Druckmassagen pro Minute.
Im Zyklus 2 x Atemspende, 15 x Herzmassage
- Zwischendurch kontrollieren, ob Puls und Atmung des Kindes wiederkehren
- NOTRUF!

Hitzeerschöpfung

- Symptome: auffallende Blässe, schneller und schwacher Puls, Frösteln bei normaler Körpertemperatur, kalter Schweiß, extreme Schwäche
- Flach im Schatten lagern
- Atmung kontrollieren
- Zudecken, wenn das Kind fröstelt. Etwas salziges Wasser einflößen (nicht bei Bewusstlosigkeit).
Arzt verständigen

Hitzschlag

- Symptome: hochroter Kopf, trockene und heiße Haut, Taumeln, sehr hohe Körpertemperatur, teilnahmsloser Gesichtsausdruck

- An einen kühlen Ort bringen
- Mit erhöhtem Oberkörper lagern
- Kleidung weit öffnen
- In kaltem Wasser getränkte Tücher auflegen und nach kurzer Zeit erneuern. Luft zufächeln
- NOTRUF!

Insektenstich im Mund

- Ständig Eis lutschen lassen. Falls nicht verfügbar: kalte Halsumschläge anlegen
- NOTRUF!

Knochenbrüche

- Körperteile mit Bruchstelle nicht bewegen
- Bei Verdacht auf Wirbelsäulenverletzungen die Lage des Kindes nicht verändern
- Bei offenem Bruch Wunde vorsichtig keimfrei abdecken
- Ruhigstellung in vorgefundener Lage
- NOTRUF!

Nasenbluten

- Kopf gerade halten, nicht in den Nacken legen
- Nase mit feuchten Tüchern kühlen
- Kalten Umschlag in den Nacken legen
- Bei sehr starken oder anhaltenden Blutungen: NOTRUF!

Schockbekämpfung

- Blutstillung
- Betroffenen auf eine Decke legen
- Schocklage herstellen (Abb. D)
- Wärmeverlust verhindern, jedoch nicht überwärmen
- Für Ruhe sorgen
- Tröstend mit dem Verletzten reden
- Atmung und Puls kontrollieren. Puls-messung bei Babys am Oberarm, bei Kleinkindern an der Halsschlagader
- NOTRUF!

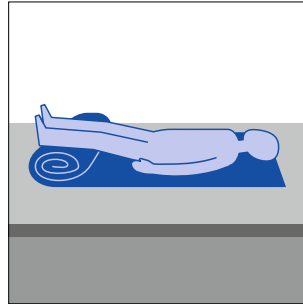


Abbildung D

Sonnenstich

- Erkennbar an: hochrotem, heißem Kopf, kühler Haut, Unruhe, Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen
- Kind in den Schatten bringen
- Hinlegen, den Kopf etwas erhöhen
- Mit nassen Tüchern kühlen
- Bei Bewusstlosigkeit oder Atemnot: stabile Seitenlage
- NOTRUF!

Stromeinwirkung

Umfasst das Kind stromführende Teile, verkrampfen sich die Hand- und Armmuskulatur – das Kind „hängt“ regelrecht an der Leitung oder dem stromführenden Teil.

- Sofort den Strom abschalten (Stecker ziehen, Sicherung herausdrehen). Ist das nicht möglich, das Kind durch einen nichtleitenden Gegenstand (z. B. eine Holzlatte) von der Leitung trennen oder an seiner Kleidung wegziehen. Nicht den Körper berühren!
- Sofort Ruhelage herstellen. Atmung und Puls überprüfen
- Bei Atemstillstand: Atemspende
- Bei Bewusstlosigkeit: stabile Seitenlage
- Schockbekämpfung, falls notwendig
- Brandwunden keimfrei abdecken
- Klinik aufsuchen oder NOTRUF!

Verbrennungen, Verbrühungen

- Bei Verbrühungen Kleider entfernen
- Brandwunden ständig mit kaltem Wasser kühlen
- Wunden keimfrei bedecken, sonst offen lassen
- Wärmeverlust verhindern
- Bewusstsein, Atmung und Puls kontrollieren
- Bei Atemstillstand: Atemspende
- Schockbehandlung
- Niemals Mehl, Puder, Salben oder Öle auf die Wunde bringen

Verschlucken von Gegenständen

Bei Fremdkörpern in der Luftröhre (Murmeln, Erdnüsse, Erbsen) droht Erstickenungsgefahr.

Beim Säugling und Kleinkind:

- Bei herunterhängendem Oberkörper kräftige Schläge mit der flachen Hand zwischen die Schulterblätter zum Auslösen des Hustenreizes
- Bei Atemstillstand: Atemspende
- NOTRUF!

Beim älteren Kind:

- Hinter das stehende Kind stellen, Arme um den Bauch des Kindes legen und verschränken. Das Kind kräftig mit ein paar Rucken an den eigenen Körper heranziehen, bis der Gegenstand ausgespuckt wird.

Wunden

- Nicht berühren, nicht auswaschen und nicht mit Puder, Salben oder Desinfektionsmitteln behandeln
- Tief sitzende und/oder größere Fremdkörper nicht selbst aus der Wunde zu entfernen versuchen! Dies unbedingt dem Arzt überlassen. Eine fachgerechte Entfernung sollte schnellstens, spätestens innerhalb von sechs Stunden erfolgen.
- Wunde mit keimfreier Auflage abdecken und diese mit Mullbinde und Pflaster fixieren
- Kleinere Wunden mit Heftpflaster oder Wundschnellverband abdecken

Die Hausapotheke

Gute Besserung!

Manche Hausapotheken verwandeln sich innerhalb kürzester Zeit in ein Medikamenten-Restelager. Da gehen schnell der Überblick und die nötige Sicherheit verloren. Deshalb gilt auch hier die Regel: Weniger ist oft mehr. Das muss eine wohlgeordnete, kindgerechte und schnell einzusetzende Hausapotheke wirklich enthalten:

- 1 Spule Heftpflaster
- 3 elastische Wundschnellverbände
- 1 großes steriles Verbandpäckchen
- 1 Verbandtuch
- 3 große Mullbinden
- 3 kleine Mullbinden
- 6 Zellstoff-Mullkompressen
- Dreiecktuch
- Verbandschere
- Sicherheitsnadeln
- Pinzette
- Heftpflaster in verschiedenen Größen
- Wunddesinfektionsmittel (jodfrei)
- Sprühpflaster
- Fieberthermometer
- Fieberzäpfchen (altersentsprechend)
- Nasentropfen
- Hustensaft
- Creme gegen Prellungen und Zerrungen
- Heilsalbe
- Mittel gegen Insektenstiche
- Zahnungshilfe-Creme
- Anleitungsheft zur Ersten Hilfe

TIPP: Deponieren Sie in der Hausapotheke einen Zettel mit den Telefonnummern der Rettungsdienste, des Giftnotrufs (siehe Seiten 128 bis 129) des Ärzte- und Apothekennotdienstes, des Haus- und Kinderarztes. So verlieren Sie keine Zeit, wenn Sie dringend Hilfe benötigen. Und auch Ihr Babysitter hat im Falle eines Falles alle Informationen zur Hand.

Vergiftungen

Das allgegenwärtige Risiko

Zwischen dem zweiten und dritten Lebensjahr führen Vergiftungen die Hitliste der Kinderunfälle an. Kleinkinder erkunden und „begreifen“ ihre Umwelt in erster Linie über den Mund. Mit ihm stellen Sie Beschaffenheit, Temperatur und Größe fest. Geschmacksempfindungen kennen Kleinkinder noch nicht – deshalb wird auch jede bittere oder für Größere ungenießbare Substanz bedenkenlos hinuntergeschluckt. Das gilt für Medikamente und Haushaltsreiniger ebenso wie für Zigarettenkippen, Alkoholreste und Pflanzenteile. So reagieren Sie richtig, wenn Ihr Kind Gefährliches gegessen oder getrunken hat:

- Das Kind beruhigen und auch selbst Ruhe bewahren
- Den Mundraum des Kindes inspizieren und mögliche Reste der Substanz entfernen
- Versuchen Sie festzustellen, was und wie viel das Kind verschluckt hat. Sammeln Sie aus dem Mund entfernte Reste in einem Papiertaschentuch und nehmen Sie diese mit zum Arzt oder ins Krankenhaus. Wenn Ihr Kind Reiniger, Parfüm, Medikamente oder ähnliches geschluckt hat, nehmen Sie die entsprechenden Verpackungen mit.
- Wenn das Kind sich übergibt, darauf achten, dass die Atemwege frei bleiben

- Geben Sie dem Kind vorsichtig Wasser oder Tee zu trinken. Auf keinen Fall jedoch Mineralwasser mit Kohlensäure oder gar Milch!
- Das Kind sollte beim Trinken keinen Brechreiz bekommen – es besteht dann nämlich die Gefahr, dass eine verschluckte ätzende Substanz (Haushaltsreiniger) erneut die Speiseröhre verletzt.
- Notruf veranlassen oder möglichst schnell ins Krankenhaus fahren.
- Zeigt das Kind noch keine akuten Vergiftungserscheinungen, können Sie sich auch an den Giftnotruf wenden (siehe Seiten 128 bis 129). Wenn Sie wissen, was Ihr Kind verschluckt hat, erhalten Sie hier wichtige Hinweise für das richtige weitere Vorgehen.

Giftpflanzen

Blühende Landschaften

Im Garten kann Ihrem Kind so einiges blühen – leider nicht nur Schönes. Denn manches von Gärtnern heißgeliebte heimische Gewächs entpuppt sich als wahre Giftschleuder. Hier die Liste der gängigsten Giftpflanzen im Garten und auf dem Fensterbrett:

- Bäume und Sträucher
 - Besenginster. Giftig: Blätter und Samen
 - Blauregen (Glyzine). Giftig: alle Teile
 - Buchsbaum. Stark giftig: alle Teile
 - Eberesche. Schwach giftig: Früchte
 - Gemeiner Efeu. Giftig: Blätter, Beeren
 - Eibe. Giftig: Nadeln, Samen; der rote Samenmantel ist ungiftig
 - Engelstropfete. Giftig: alle Teile
 - Faulbaum. Giftig: Rinde, Beeren
 - Feuerdorn. Schwach giftig: Früchte
 - Goldregen. Giftig: alle Teile, vor allem die Samen
 - Rote und schwarze Heckenkirsche. Schwach giftig: Beeren

- Lebensbaum (Thuja). Giftig: alle Teile
 - Gemeiner Liguster. Giftig: Beeren
 - Lorbeerkirsche. Giftig: alle Teile
 - Mahonie. Giftig: Wurzeln und Stammrinde, Früchte (schwach)
 - Oleander. Giftig: alle Teile
 - Pfaffenhütchen. Giftig: alle Teile
 - Rhododendron. Giftig: alle Teile
 - Robinie. Giftig: Rinde und Samen
 - Rosskastanie. Schwach giftig: Kastanien, vor allem die unreifen
 - Sadebaum. Giftig: alle Teile
 - Gemeiner und Wolliger Schneeball. Schwach giftig: alle Teile
 - Schneebeere. Schwach giftig: alle Teile
 - Seidelbast. Stark giftig: alle Teile
 - Stechpalme. Giftig: Beeren
 - Tollkirsche. Stark giftig: alle Teile
 - Wunderbaum. Stark giftig: Samen
 - Zwergmispel. Schwach giftig: alle Teile
- Stauden und krautige Pflanzen
- Akelei. Giftig: alle Teile, besonders der Samen
 - Gefleckter Aronstab. Giftig: alle Teile
 - Bärenklau. Giftig: Stängelsaft
 - Schwarzes Bilsenkraut. Stark giftig: alle Teile
 - Christrose. Giftig: alle Teile
 - Efeu. Giftig: Blätter und schwarze Früchte
 - Eisenhut. Stark giftig: alle Teile
 - Roter Fingerhut. Giftig: alle Teile
 - Garten- und Feuerbohne. Giftig: rohe Bohnen
 - Scharfer Hahnenfuß. Giftig: alle Teile
 - Herbstzeitlose. Stark giftig: alle Teile
 - Kartoffel. Giftig: alle oberirdischen Teile
 - Klatschmohn. Giftig: alle Teile, vor allem der Milchsaft
 - Krokus. Giftig: alle Teile
- Lupinen. Giftig: Samen
 - Maiglöckchen. Giftig: alle Teile
 - Narzisse, gelbe. Giftig: alle Teile
 - Bittersüßer Nachtschatten. Giftig: alle Teile
 - Schwarzer Nachtschatten. Giftig: alle Teile
 - Rittersporn. Stark giftig: Samen
 - Gefleckter Schierling. Stark giftig: alle Teile
 - Schneeglöckchen. Giftig: alle Teile, besonders die Zwiebel
 - Schwertlilie. Giftig: Blätter, Stängel, Wurzelstock
 - Stechapfel. Stark giftig: alle Teile
 - Virginischer Tabak. Giftig: alle Teile
 - Tulpe. Giftig: alle Teile, vor allem die Zwiebel
 - Waldrebe. Giftig: alle Teile
 - Wandelröschen. Giftig: alle Teile, besonders die Früchte
 - Wasserschierling. Stark giftig: alle frischen Pflanzenteile
 - Wolfsmilch. Stark giftig: Milchsaft in Blättern und Stängeln
 - Zaurübe. Giftig: alle Teile
 - Zypressen- und Garten-Wolfsmilch. Giftig: alle Teile
- Topfpflanzen
- Alpenveilchen. Giftig: Knolle
 - Christstern. Schwach giftig: Milchsaft
 - Dieffenbachie. Giftig: alle Teile
 - Korallenbäumchen. Schwach giftig: alle Teile

INTERNET-TIPP: Eine Text- und Bildübersicht über die wichtigsten 280 heimischen Giftpflanzen finden Sie im Internet unter www.gartendatenbank.de

Der NRW-Broschürenservice bietet unter der Adresse <http://services.nordrheinwestfalendirekt.de> die 40-seitige Broschüre „Giftpflanzen – Beschauen, nicht kauen“ als PDF-Datei zum kostenlosen Download an. Darin sind in Wort und Bild die wichtigsten einheimischen Giftpflanzen beschrieben. Herausgeber ist das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen.

Giftinformationszentren

Immer auf Draht

In aller Regel rund um die Uhr stehen Ihnen die Giftinformationszentren mit telefonischer Ersthilfe zur Verfügung:

- Berlin
Landesberatungsstelle für Vergiftungserscheinungen beim Berliner Betrieb für Zentrale Gesundheitliche Fragen (BBGes)
Telefon: 0 30/1 92 40
- Bonn
Informationszentrale gegen Vergiftungen des Landes NRW an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität
Telefon: 02 28/1 92 40
- Erfurt
Gemeinsames Giftinformationszentrum der Länder Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen
Telefon: 03 61/73 07 30
- Freiburg
Universitätsklinik Freiburg, Informationszentrale für Vergiftungen
Telefon: 07 61/1 92 40
- Göttingen
Giftinformationszentrum (GIZ) Nord der Länder Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein, Universität Göttingen
Telefon: 05 51/1 92 40
- Homburg/Saar
Informations- und Behandlungszentrum für Vergiftungen an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin
Telefon: 0 68 41/1 92 40
- Mainz
Beratungsstelle bei Vergiftungen, Poliklinik der Universität
Telefon: 0 61 31/1 92 40
- München
Giftnotruf München, Toxikologische Abteilung der Technischen Universität
Telefon: 0 89/1 92 40
- Nürnberg
Toxikologische Intensivstation des Städtischen Krankenhauses Nord
Telefon: 09 11/3 98 24 51

Sagen, was Sache ist

Sie können der Giftnotruf-Zentrale mit einigen Angaben helfen, Ihnen eine möglichst genaue Auskunft zu geben. Bereiten Sie sich bitte beim Anruf auf folgende Fragen vor:

- Welche Substanz hat Ihr Kind zu sich genommen? Nennen Sie zum Beispiel den Medikamentennamen, die Putzmittelmarke oder die Pflanze. Auch eine Beschreibung des Gewächses hilft weiter.
- Hat das Kind die Substanz geschluckt oder eingeatmet? Ist die Haut damit in Berührung gekommen oder gelangte das Gift in die Blutbahn – zum Beispiel über eine offene Wunde?
- Welche Menge hat das Kind aufgenommen?
- Wann hat sich das Kind vermutlich „vergiftet“?
- Welche Symptome zeigt Ihr Kind?



Versicherungen für Kinder

Ganz sicher groß werden

Geburt, Kindergarten, Einschulung, Volljährigkeit, Ausbildung und eigene Wohnung ... Wo ist bloß die Zeit geblieben? Im Nachhinein scheinen die Kinderjahre wie im Flug vergangen zu sein. Aber eben nur im Nachhinein. Bis zu dieser Rückschau gilt es für die Eltern, etliche Abenteuer zu bestehen, Hürden zu überwinden und Schwierigkeiten zu meistern. Da hat man wahrlich alle Hände voll zu tun. Und wenn das Kind trotz aller Vorsicht einmal „auf die Nase“ fällt, braucht man zuverlässige Helfer: Versicherungen.

Weil Großwerden oft eine Sache mit Ecken und Kanten ist, hat AXA spezielle Lösungen für Kinder entwickelt. Die helfen überall da, wo die Kleinen ausgewachsenen Schutz brauchen. Ob im Kinderzimmer oder in der weiten Welt.

Ihr persönlicher Betreuer von AXA informiert Sie gerne näher über die leistungsstarken und beitragsgünstigen Versicherungen speziell für Ihr Kind.

Absicherung bei Unfall und schwerer Krankheit

Glück im Unglück

Zum Glück sind die meisten Kinder kerngesund und quietschfidel. Leider gibt es aber auch Ausnahmen. Wenn Kinder von Invalidität betroffen sind, ist in den meisten Fällen eine schwere Erkrankung die Ursache dafür. Neben Krankheiten gibt es eine zweite Gefahr: folgenschwere Unfälle.

Wussten Sie, dass die gesetzliche Unfallversicherung für Ihr Kind nur während der Kindergarten- und Schulstunden sowie auf dem direkten Hin- und Rückweg zuständig ist? Alles in allem also rund 1.650 Stunden im Jahr. Von Neujahr bis Silvester verstreichen allerdings insgesamt 8.760 Stunden! Genau in diesen Zeiten ereignen sich allerdings die meisten Kinderunfälle: Daheim, beim Spielen auf der Straße, am Wochenende und in den Ferien.

Die Folgen einer schweren Krankheit oder eines Unfalls – notwendige Behandlungsmaßnahmen, Rehabilitation sowie eventuell benötigtes Pflegepersonal – verschlingen oft Summen, die die Familienkasse vielleicht nicht so ohne Weiteres aufbringen kann. Muss sie auch nicht. Weil es zum Glück im Unglück die Versicherungen gibt, mit denen Sie Ihr Kind absichern können, z.B. die Kinder-Existenzschutzversicherung oder das Kinderschutzpaket von AXA.

Absicherung im Krankheitsfall

Alles erdenklich Gute für Ihr Kind

Wenn es um die Sicherheit und Gesundheit Ihres Kindes geht, machen Sie keine Kompromisse. Das beweist auch die Tatsache, dass Sie sich mit diesem Ratgeber so intensiv beschäftigen. Da kann sich Ihr Kind in guten, schützenden Händen fühlen. Nun werden Sie sich vielleicht noch fragen, was Sie tun können, falls trotz aller Vorsicht mal etwas schiefgeht und ärztliche Hilfe notwendig wird. Die klare Antwort: Bieten Sie Ihrem Kind die beste Versorgung, die besten Ärzte und die leistungsstärkste Medizin.

Angefangen vom kostenintensiven Zahnersatz über die freie Wahl des Krankenhauses bis hin zur Chefarztbehandlung in der Klinik. Und selbstverständlich unter Einsatz moderner Therapiekonzepte, bester Arzneien und effektiver Rehabilitationsmaßnahmen.

Das alles und noch sehr viel mehr bietet Ihnen und Ihrem Kind die private Krankenversicherung von AXA – wahlweise als private Krankenzusatzversicherung oder als rundum schützende Krankenvollversicherung. So oder so: Dieser Schutz sollte Ihr Kind Ihnen wert sein.

Absicherung bei Haftpflichtschäden

Falls mal was danebengeht

Ihr Kind spielt sicher nicht nur im eigenen Garten, sondern auch in dem von Freunden oder Nachbarn, auf der Straße oder im Garagenhof. Da kann es schnell einmal zu Fehlritten kommen. So landet zum Beispiel ein Ball in einer fremden Wohnzimmerscheibe. Oder das aus der Spur geratene Dreirad bremst erst am Kotflügel der geparkten Nachbarslimousine. Schnell wird man dann zum ganzen Ärger auch noch mit Schadenersatzansprüchen konfrontiert. Gut, wenn man für diesen Fall eine private Haftpflichtversicherung von AXA abgeschlossen hat. Ob es um eine neue Fensterscheibe geht oder um Leistun-

gen für Personenschäden in Millionenhöhe: Auf die private Haftpflichtversicherung ist Verlass – alles andere ist reine Glückssache.

Krankenschutz auf Reisen

Andere Länder, andere Sitten

Als Eltern kennt man das: hier einen Virus aufgeschnappt, dort den kleinen Magen verstimmt und an anderer Stelle böse aufs Knie gefallen. Kindergesundheit ist mitunter eine sehr sensible Angelegenheit – ganz besonders auf Reisen. Denn hier stürmen viele neue Einflüsse auf den kindlichen Organismus ein: Klima, Essen, Hygiene und vielleicht sogar fremde Krankheitserreger.

Wer im Ausland auf ärztliche Hilfe angewiesen ist, muss den hilfreichen Doktor meist bar bezahlen. Denn der deutsche Krankenschein (auch der Auslandsreise-Krankenschein) hat im Ausland oft keine Bedeutung. Selbst in Ländern, mit denen ein Sozialversicherungsabkommen geschlossen wurde, kann der Arzt den Schein ablehnen und auf Barzahlung bestehen. Das kann sehr teuer werden – weil die Rechnung oft einen sehr viel höheren Betrag ausweist, als die Krankenkasse daheim erstattet. Das heißt: Sie bleiben als Urlauber leicht auf dem Großteil Ihrer Kosten für Behandlung und Medikamente sitzen. Einen rundum sicheren finanziellen Schutz bei Auslandsreisen bietet einzig und allein die weltweit gültige private Auslandsreise-Krankenversicherung. Die ist bei AXA günstig und beruhigend leistungsstark.

Sie ist immer dann voll und ganz für Ihr Kind da, wenn es besonders wichtig ist. Getragen werden sogar die Kosten für einen Rückflug per Linienjet oder Rettungsflieger in die heimische Klinik, wenn dies medizinisch notwendig ist. Eine Selbstverständlichkeit ist auch die volle Kostenerstattung sowohl für ambulante ärztliche Behandlungen als auch für Krankenhausbehandlungen inklusive Operationen.

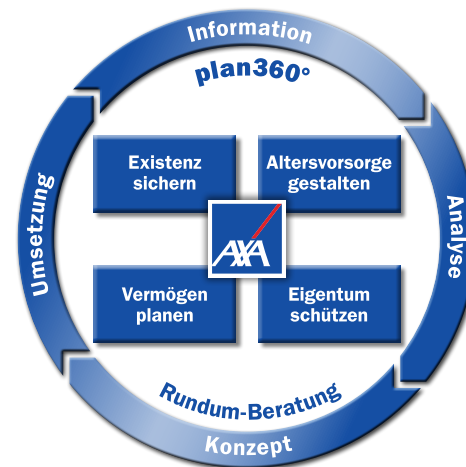
plan360° – vier Dimensionen für Ihre sichere Zukunft

Rundum-Beratung ganz nach Ihrem Bedarf

Im Laufe des Lebens verändern sich Ihre Bedürfnisse immer wieder. Deshalb hat AXA die ganzheitliche Beratung plan360° mit individuellen Lösungen entwickelt. Wir unterstützen Sie Schritt für Schritt bei der Planung Ihrer Zukunft. Mit dem maßgeschneiderten Beratungsansatz plan360° zur Rundum-Absicherung sind wir in jeder Lebensphase für Sie da.

Unsere Rundum-Beratung umfasst alle vier Dimensionen Ihrer individuellen Absicherung: von „Existenz sichern“ über „Altersvorsorge gestalten“ und „Eigentum schützen“ bis hin zu „Vermögen planen“. Wir stellen alle wichtigen Fragen und entwickeln gemeinsam mit Ihnen die passenden Antworten darauf.

Ihr persönlicher Betreuer informiert und berät Sie gerne.



Informationsquellen

Kinder, Kinder ...

In den Weiten des Internets gibt es jede Menge gute und interessante Seiten zum Thema Kindersicherheit. Als erste Anlaufstellen und Startpunkte für eine vertiefende Beschäftigung mit dem Thema dienen zum Beispiel folgende Adressen:

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,
www.bzga.de und www.kindergesundheit-info.de
- Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V.
www.kindersicherheit.de und www.elternforum-kindersicherheit.de
- Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend
www.bmfsfj.de
- Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e. V.
www.das-sichere-haus.de
- Arbeitsausschuss „Kinderspiel und Spielzeug e. V.“
www.spielgut.de
- ADAC, www.adac.de
- Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V.
www.dvr.de

Diese und viele andere Institutionen halten meist auch eine Vielzahl von Broschüren und Checklisten zum Download oder für den Postbezug bereit. Mit ihnen können Sie ergänzend zum Elternratgeber von AXA eine perfekte Nachschlagbibliothek für die Sicherheit Ihres Kindes aufbauen.

Wichtige Telefonnummern

Notruf **112**

Kinderarzt _____

Hausarzt _____

Zahnarzt _____

Krankenhaus _____

Ärztl. Notdienst _____

Zahnärztl. Notdienst _____

Apothekennotdienst _____

Giftnotruf _____

Kindergarten _____

Schule _____

Babysitter _____

Taxi _____



AXA Versicherung AG · 51171 Köln
www.AXA.de