



Meningitis
bewegt.

FIT UND GESUND IN DIE KITA



GESUNDHEITSTIPPS FÜR KINDER



Warum ist Gesundheit in der Kita so wichtig?

Der Kita-Start ist ein Meilenstein für Kinder und Eltern. Damit dein Kind gesund, sicher und voller Freude durch den neuen Alltag kommt, haben wir für dich die wichtigsten Tipps und Infos zusammengestellt.

GSK



GESUNDHEITSSCHUTZ UND IMPFUNGEN



Für dein Kind beginnt mit dem Kita-Start ein neuer Lebensabschnitt. Die neue Umgebung fordert und trainiert zwar das Immunsystem, wichtig ist es aber auch, sich über mögliche Schutzimpfungen zu informieren, damit dein Kind bestmöglich vor Erkrankungen geschützt ist.

Meningokokken-Erkrankungen können eine ernsthafte Bedrohung für Babys und Kleinkinder sein, da ihr Immunsystem noch nicht ganz ausgereift ist. Diese Erkrankungen treten zwar selten auf, können jedoch innerhalb weniger Stunden lebensbedrohlich werden und schwerwiegende Folgen nach sich ziehen.

Die ersten Symptome einer Infektion sind unspezifisch und oft grippeähnlich, sodass eine schnelle Diagnose häufig nicht möglich ist.

Es werden unterschiedliche Meningokokken-Impfungen empfohlen, die möglichst früh durchgeführt werden sollten, die Impfung gegen Meningokokken B beispielsweise bis zum 5. Geburtstag.

Lass dich jetzt ärztlich zu allen von der STIKO empfohlenen Meningokokken-Impfungen beraten.





Gut vorbereitet durch die Krankheitssaison

Gerade in der kalten Jahreszeit sind Erkältungen, Magen-Darm-Infekte oder andere Infektionskrankheiten in der Kita keine Seltenheit. Mit einfachen Maßnahmen kannst du zur Gesundheit aller beitragen und dein Kind gut durch die Krankheitssaison begleiten.



Hygienetipps für Familien (zu Hause):

- Regelmäßig die Hände waschen, besonders vor dem Essen und nach dem Nachhausekommen.
- Beim Niesen oder Husten immer die Armbeuge nutzen.
- Räume regelmäßig lüften, um für frische Luft zu sorgen.

WAS TUN BEI KRANKHEITSSYMPTOMEN?

Bei Symptomen wie Fieber, Durchfall, Erbrechen, starkem Husten oder ungewöhnlicher Müdigkeit sollte dein Kind zu Hause bleiben. So schützt du nicht nur dein eigenes Kind, sondern auch andere Kinder und das Kita-Team. Zeigt dein Kind Symptome, zögere nicht, eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen.

Bitte denke daran:
Dein Kind sollte mindestens 24 Stunden symptomfrei sein, bevor es wieder in die Kita geht.

WARUM IMPFUNGEN WICHTIG SIND



Der Schutz unserer Kinder sollte früh beginnen, und Impfungen spielen dabei eine entscheidende Rolle. Sie stärken das kindliche Immunsystem, beugen Erkrankungen vor und können Leben retten. Besonders Impfungen gegen schwere, aber vermeidbare Erkrankungen, wie sie infolge einer Meningokokken-Infektion auftreten können (Meningitis, Sepsis), sind wichtig, um Kinder vor den möglicherweise schwerwiegenden Folgen zu schützen.

Jedes Kind ist anders. Deshalb ist es ratsam, sich bei Unsicherheit oder Fragen an die Kinderärztin oder den Kinderarzt zu wenden.

Lass dich jetzt ärztlich zu den Meningokokken-Impfungen und zu den Nachholimpfungen beraten.



Mehr Infos unter www.meningitis-bewegt.de

„Ich finde es wichtig, dass Eltern sich besser informieren und lieber zweimal beim Kinderarzt oder bei der Kinderärztin nachfragen: Was sind Meningokokken? Was kann man impfen? Was wäre wichtig zu impfen? Sodass einfach mehr Wissen verbreitet wird.“

Karen, betroffene Mutter



Hier geht es zum
Video-Interview mit Karen.



GUT VORBEREITET



U-UNTERSUCHUNGEN	LEBENSALTER
U5	6.–7. Lebensmonat
U6	10.–12. Lebensmonat
U7	21.–24. Lebensmonat
U7a	34.–36. Lebensmonat
U8	46.–48. Lebensmonat

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt für Kinder im Kita-Alder einen umfassenden Impfschutz gegen verschiedene Infektionskrankheiten.

Eine detaillierte Übersicht und den aktuellen Impfkalender findest du beim Robert Koch-Institut (RKI).



Hier geht es zur
Übersicht des RKI-Impfkalenders.



KITA-KEIME: WAS KANN HELFEN?

Ein starkes Immunsystem beginnt schon mit der Auswahl der täglichen Mahlzeiten. Gerade in der Kita, wo viele Keime unterwegs sind, ist eine ausgewogene Ernährung wichtig, um die Abwehrkräfte deines Kindes zu stärken. Denn bestimmte Nährstoffe aus Getreide, Obst, Gemüse und gesunden Snacks liefern nicht nur Energie, sondern helfen dem Körper auch, Krankheitserreger besser abzuwehren.



POWER FÜR DIE BROTBOX

Getreide für Sättigung und Energie:

Vollkornbrot bzw. -brötchen, Reis- oder Maiswaffeln (ungesalzen, z. B. mit Frischkäse, Hummus, Quark, mildem Käse)

Obst & Gemüse für Vitamine:

Apfel, Birne, Banane, Weintrauben, Beeren, Gurke, Paprika, Möhre oder Kohlrabi

Snacks für zwischendurch:

selbst gemachte Müsliriegel oder Energy Balls (z. B. aus Haferflocken, Datteln)



WAS TUN, WENN MEIN KIND ERKÄLTET IST?

WENN DEIN KIND ERKÄLTET IST, BRAUCHT ES BESONDERE ZUWENDUNG. GUTER SCHLAF IST JETZT WICHTIG.

Schaffe eine **Wohlfühlatmosphäre**: Ein warmes Bad vor dem Schlafengehen – z. B. mit Thymianzusatz, aber nur bei Erkältung ohne Fieber – hilft beim Entspannen und stimmt auf die Nacht ein.

BAUE SANFTE MASSAGEN IN EUER ABENDRITUAL EIN.

Reibe dein Kind mit einem milden, altersgerechten **Erkältungsbalsam** ein, der Thymian- oder Eukalyptusöl enthält. Das wirkt beruhigend, kann die Atemwege befreien und schafft ein Gefühl von Nähe und Geborgenheit.

LÜFTE DAS SCHLAFZIMMER/KINDERZIMMER.

Öffne abends noch mal kurz das Fenster, denn frische, kühle Luft tut verschnupften Nasen gut und erleichtert das Durchatmen. Als ideal für den Schlaf von Kindern gilt eine Raumtemperatur von 16–18 °C.



CHECKLISTE FÜR DEN KITA-START



Was gehört in die Kita-Tasche?

Wechselkleidung

Hausschuhe

Lieblingskuscheltier

Windeln

Feuchttücher

Regenkleidung

Brotdose und Trinkflasche



Damit nichts verloren geht, beschrifte
alle Gegenstände mit dem Namen
deines Kindes.



Emotionale Gesundheit

Der Start in die Kita ist eine bedeutende emotionale Umstellung – sowohl für dein Kind als auch für dich. Die neue Umgebung, viele Reize und die Trennung von vertrauten Bezugspersonen fordern Kinder heraus, während Eltern mit organisatorischen Aufgaben, Sorgen und der Notwendigkeit des Loslassens konfrontiert sind. Der Mental Load, die Summe vieler unsichtbarer Belastungen, z. B. durch To-do-Listen oder die Koordinierung von Untersuchungen und Impfterminen, erschwert die Vereinbarkeit von Beruf, Familie und eigenen Bedürfnissen zusätzlich. Oft kommt die Organisation des neuen Alltags hinzu: die Eingewöhnungszeit, die Betreuung während der Schließzeiten sowie die Herausforderung, im Job wieder Fuß zu fassen.





PRAKTISCHE TIPPS ZUR ENTLASTUNG UND STÄRKUNG DER EMOTIONALEN GESUNDHEIT VON ELTERN



- Plane kleine Auszeiten im Alltag ein, auch wenn sie kurz sind.
- Stelle realistische Ansprüche an dich selbst, und versuche nicht immer, perfekt zu sein.
- Suche den Austausch mit anderen Eltern, um Erfahrungen und Sorgen zu teilen.
- Nimm Unterstützung an, z. B. durch Familie, Erziehungsberatungsstellen, Freundinnen oder Freunde.
- Nimm deine eigenen Bedürfnisse ernst: Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern bildet die Basis für eine stabile Eltern-Kind-Beziehung.
- Suche bei anhaltender Überforderung oder psychischen Problemen professionelle Hilfe, z. B. bei Beratungsstellen oder Fachärzt*innen.



Meningitis
bewegt.

MEHR INFOS UND UNTERSTÜTZUNG



WO BEKOMME ICH HILFE BEI GESUNDHEITLICHEN FRAGEN?

Wenn du Fragen oder Sorgen rund um die Gesundheit deines Kindes hast, gibt es verschiedene Anlaufstellen, die dich unterstützen können – je nachdem, worum es geht.

KINDERÄRZTIN ODER KINDERARZT

Deine erste Anlaufstelle bei gesundheitlichen Fragen ist die Kinderärztin oder der Kinderarzt. Dort bekommst du Hilfe bei akuten Erkrankungen deines Kindes, kannst Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen durchführen lassen und dich zu allgemeinen medizinischen Themen beraten lassen. Bei Bedarf wirst du an Fachärzt*innen oder Therapeut*innen weitervermittelt.

ELTERNBERATUNG

In vielen Familienzentren gibt es Angebote zur Elternberatung, wo du Fragen zur Kindergesundheit, Erziehung oder Entwicklung deines Kindes besprechen kannst. Diese Beratungen sind meist kostenlos und finden vor Ort, telefonisch oder online statt. So bekommst du unkompliziert Hilfe und Antworten auf deine Fragen.

GESUNDHEITSAMT

Auch das örtliche Gesundheitsamt ist eine wichtige Anlaufstelle. Es informiert dich zu Impfungen, Infektionsschutz, Hygienemaßnahmen und Vorsorgeuntersuchungen. Viele Gesundheitsämter bieten zudem Informationsmaterial für Familien an.

GSK

