

# KrippenKinder

Praxiswissen für den U3-Alltag

Jetzt auf  
umweltschonendem  
Recyclingpapier!

**Frühling, Sommer,  
Herbst und Winter**

Jahreszeiten erleben

Jetzt auch  
digital!

**Feste übers Jahr**

Feiern ohne großen  
Aufwand

**Pro & Contra**

Eine Kleiderordnung für  
pädagogische Fachkräfte?

**Reportage aus dem  
element-i-Kinderhaus**

Wenn Krippenkinder  
kochen

**Mit Sang und Klang**

Klangschalen richtig  
einsetzen





# Unsere neuen Jahreszeitenkarten für die Krippe und Kita



## Die Kita-Jahreszeiten-Karten 32 Klanggedichte für den Frühling

Monika Laut-Zimmermann  
DIN A5, 32 Karten  
(D) 16,95 € | ISBN 978-3-96046-293-4



## Die Kita-Jahreszeiten-Karten 32 Mitmachgedichte für den Sommer

Verena Hafner  
DIN A5, 32 Karten  
(D) 16,95 € | ISBN 978-3-96046-294-1



## Die Krippen-Jahreszeiten-Karten 32 Fingerspiele für den Frühling

Verena Hafner  
DIN A5, 32 Karten  
(D) 16,95 € | ISBN 978-3-96046-295-8



## Die Krippen-Jahreszeiten-Karten 32 Spiellieder für den Frühling

Eva Fernandes Correia  
DIN A5, 32 Karten  
(D) 16,95 € | ISBN 978-3-96046-296-5

**Jetzt bestellen:**  
**[www.klett-kita.de](http://www.klett-kita.de) oder in Ihrer Buchhandlung**



# UM DIE SCHÖNHEIT EINER SCHNEEFLOCKE ZU ERKENNEN ...

[www.krippenkinder.de](http://www.krippenkinder.de)  
[www.facebook.com/  
krippenkinder](https://www.facebook.com/krippenkinder)



Foto: © KuznetsovDmitry/GettyImages



Foto: © oksix/GettyImages



Foto: © shalamov/GettyImages



Foto: © wundervisuals/GettyImages

... muss man in der Kälte stehen, stellte schon Aristoteles fest. Hat er Recht? Jahreszeiten mit allem Drum und Dran erleben: Das ist doch zentral für eine gesunde Entwicklung, oder? Stimmt das? Können und sollten Kinder unter drei Jahren schon gruselig Halloween feiern, Nikolausbesuch von einem fremden Menschen bekommen? Müssen Zweijährige schon verstehen, was es mit Sankt Martin auf sich hat? Und: Wie viele Feste können pädagogische Fachkräfte in Zeiten des Fachkräftemangels überhaupt stemmen? Diese kritischen Fragen stellt unsere Autorin Annette Reisinger im Schwerpunkt dieser Ausgabe. Ihr Fazit: Es kommt darauf an, wie genau Sie als pädagogische Fachkräfte die Jahreszeiten und ihre Feste mit den Kindern begehen, erleben und ja: auch feiern. Und dafür hätten wir diesmal einige Tipps und Ideen rund um Wohlfühlatmosphäre, bedürfnisgerechtes Feiern und Alltagsqualität.

In einer neuen Rubrik möchten wir Ihnen ab dieser Ausgabe außerdem Jahreszeiten-Ideen für die Praxis vorstellen. Diesmal erschaffen Sie mit den Kindern bunte Faschingskunst mit Hand und Fuß.

Wir wünschen Ihnen ein buntes, fröhliches und gesundes neues Krippenjahr!

Herzlich

Ihr KrippenKinder-Team

■ Ab der Ausgabe 1/25 erscheint KrippenKinder auf **Recyclingpapier**. Wir wollen damit einen zusätzlichen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz leisten und hoffen, dass Sie diese Umstellung unterstützen. Am Inhalt unserer Zeitschrift ändert sich nichts. Wir sind in gewohnter Qualität für Sie da.

Übrigens: Sie erhalten die Zeitschrift weiterhin in einer dünnen Folie, die vor Wind und Wetter schützt. Dies ist auch mit Blick auf die Umwelt die derzeit nachhaltigste Lösung, da Polyethylenfolie die beste Klimabilanz (besser als ein Papierumschlag) besitzt, Ressourcen schont und die Umwelt weniger belastet als andere Folien.\*

\*Bei der Herstellung werden keine Schadstoffe, schädlichen Dämpfe oder Abwässer frei. Polyethylen (PE) ist physiologisch unbedenklich, es enthält weder Weichmacher noch Schwermetalle. Der Energiebedarf bei der Herstellung ist im Vergleich zu anderen Verpackungsmitteln, wie z. B. Papier, deutlich geringer. PE-Folien sind über die Mülldeponien herkömmlich gut zu verarbeiten und in Müllheizkraftwerken ein willkommener Energiespender. PE kann beliebig oft und zu 100 % recycelt werden und beim Zerfallen entstehen keine Substanzen, die das Grundwasser beeinflussen können.

## SCHWERPUNKT

- 8 Im Schnee ist ein Schatz versteckt**  
Spannende Ausgrabungen im Schnee  
*Michaela Lambrecht*
- 10 Mit Feiern durch das Jahr**  
Feste im Jahreslauf mit Kindern unter drei Jahren und ihren Familien – was ist sinnvoll, was nicht?  
*Annette Reisinger*
- 16 Das ganze Jahr über draußen**  
Mit Krippenkindern naturpädagogisch die Jahreszeiten erleben  
*Christina Kussmann*

## KÖRPER & WOHLBEFINDEN

### GESUNDHEIT

- 25 Keuchhusten**  
Oft trifft es Erwachsene  
*Tina Scherer*
- 26 Stress und Infektabwehr**  
Die Rolle des Darm-Mikrobioms  
*Tina Scherer*

### ERNÄHRUNG

- 30 „Wir backen einen Spinatkuchen“**  
Ein partizipatives Ernährungskonzept für die Jüngsten  
*Eike Ostendorf-Servissoglou*

### PFLEGE

- 34 Es juckt, es schuppt, es brennt**  
Hilfe, raue Kinderhände!  
*Tina Scherer*

KrippenKinder –  
jetzt auch digital!

Die aktuelle Ausgabe bequem als  
PDF erhalten und auf dem Tablet  
mit in die Krippe nehmen?  
Für Abonnent:innen kostenlos!  
Einfach per Link oder QR-Code  
E-Mail-Adresse hinterlassen!



Seite 10

*Fasching feiern: gern – aber bitte nicht so aufwendig!*



Seite 16

*Die Natur hat Kleinkindern zu jeder Jahreszeit viel zu bieten*

Foto: ©Andrii Zorii/Gettyimages



## DIES & DAS

### 6 NEWS UND MELDUNGEN

#### PRO UND CONTRA

### 20 Brauchen wir eine Kleiderordnung für pädagogische Fachkräfte?

*Snjezana Ulrich und  
Petra Görgen*

#### GENAU HINGEHÖRT

### 22 Klangschalen in der Krippe

Was sie können – und was (vielleicht) auch  
*Tina Scherer*

#### RUND UMS JAHR

### 36 Hand drauf!

Fasching mit Handabdruck  
*Angelica Back*

### 38 MEDIEN

#### MEINE SEITE

### 40 „Das löst gerade viel aus“

Wie emotionale Herausforderungen besser bewältigt werden können  
*Anja Lacny*

### 42 Vorschau und Impressum



Foto: © maki\_shmaki/Getty Images

Seite 22

*Mit Klang entspannter? Wie Sie Klangschalen einsetzen können*



Foto: © Elke Ostendorf-Servissoglou

Seite 30

*In dieser Kita-Küche* gelingen Partizipation und Ernährungsbildung gleichzeitig.

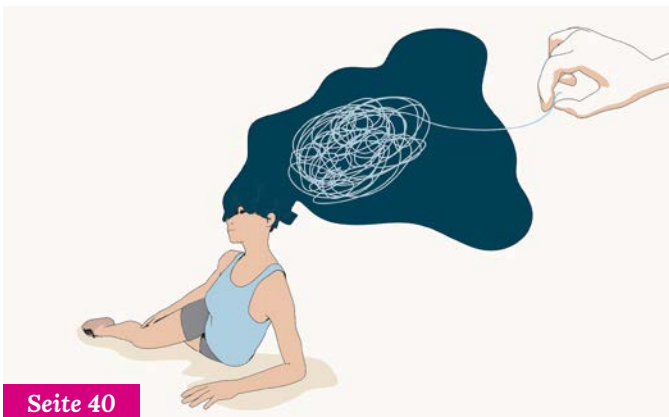


Foto: © Evgeny Gromov/Getty Images

Seite 40

*Sich selbst* besser kennenzulernen erhöht die Stresstoleranz.

## ONLINE

[www.klett-kita.de/  
krippenkinder-online-bereich](http://www.klett-kita.de/krippenkinder-online-bereich)

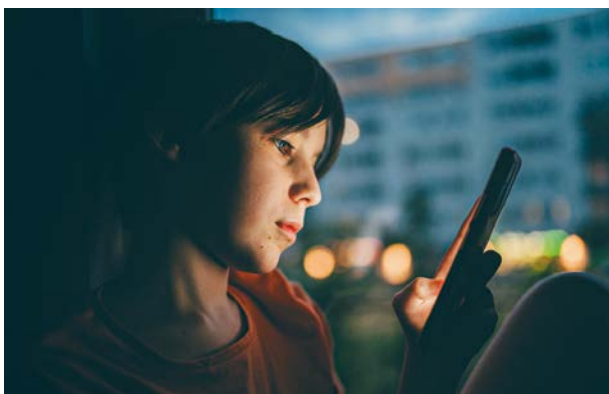


### Simsalabim-Knete

*Drei schnelle DIY-Knetmasse-Rezepte*

### Für alle Sinne

*Einen Naturpfad im Außengelände anlegen*



## Aus der Coronakrise lernen

Kinder und Jugendliche und deren Familien werden oft als die Leidtragenden der Corona-Pandemie bezeichnet. Aber wie kann die Jugendhilfe dieses Leid während zukünftiger Krisen minimieren? Das Jugendhilfeportal veröffentlicht zu den Lehren aus der Coronazeit eine Interviewreihe. Im ersten Interview erklärt Donata Di Taranto, Programmreferentin der Stiftung Jugendaustausch Bayern, die Herausforderungen der Pandemie für den internationalen Jugendaustausch. Trotz großer Probleme, etwa technischer Hürden und wachsender Vorurteile, entwickelten sich kreative digitale Lösungen, die virtuelle Begegnungen ermöglichten. Diese Formate erleichterten den Zugang zu interkulturellen Erfahrungen und könnten künftig den Jugendaustausch ergänzen. So gewann die Jugendarbeit an Resilienz und Inklusivität.

Quelle: [www.jugendhilfeportal.de/artikel/lehren-aus-der-corona-zeit-der-unschaetzbare-wert-menschlicher-begegnungen-im-jugendaustausch](http://www.jugendhilfeportal.de/artikel/lehren-aus-der-corona-zeit-der-unschaetzbare-wert-menschlicher-begegnungen-im-jugendaustausch)

## Besser essen

Das Deutsche Kinderhilfswerk fordert zur Bundestagsdebatte über Mittagsversorgung, dass alle Kinder leichten Zugang zu einer täglichen gesunden Mahlzeit bekommen. Zudem sollten die DGE-Qualitätsstandards bundesweit für Kitas und Schulen verpflichtend sein. Bisher gelten diese nur in fünf Bundesländern. Auch der Wegfall der Mehrwertsteuer für Schul- und Kita-Essen wird gefordert. Das langfristige Ziel ist die kostenfreie Bereitstellung gesunder Mahlzeiten für alle Kinder, unterstützt durch Bund, Länder und Kommunen.

Quelle: Deutsches Kinderhilfswerk am 18.10.2024



# 25.000

**neue oder erhaltene Plätze** seit 2019 sind das Ergebnis des Ausbaus von Kita-Plätzen laut Kita-Entwicklungsbericht des Berliner Senats, wodurch Eltern mehr Wahlfreiheit haben. Trotz sinkender Kinderzahlen und einem Rückgang um 2.800 betreute Kinder auf 169.900 im Jahr 2023 stieg der Anteil betreuter Kinder prozentual.

Quelle: Senatskanzlei Berlin vom 15.10.2024





## Wir hätten da mal eine Frage ...

**„Wenn Kinder beim Anziehen plötzlich schneller wären – was würden Sie mit der gewonnenen Zeit anfangen?“**

„Ich würde mich freuen, dass wir dann mehr Zeit bis zum Mittagessen haben und länger draußen bleiben können. Erstmal ziehe ich mich natürlich selbst an und schaffe es endlich mal, nicht nur halb in die Schuhe zu schlüpfen und die Jacke unter den Arm zu klemmen. Dann würde ich je nach Jahreszeit überlegen, was wir besonderes draußen machen können: Mit Wasser spielen, die Fahrzeuge aus dem Schuppen holen, Blätter und Steine zum späteren Basteln sammeln... Oder wir schaffen es endlich mal wieder auf den Spielplatz im Nachbarort, der viel größer ist als unser eigenes Gelände.“



Foto: © Miljan Živković/GettyImages

**Ingira Lusein** arbeitet als Sozialpädagogische Assistentin in einer Krippengruppe in Hamburg.

Beantworten auch Sie uns eine Frage:

**Welches Spiel würden Sie heimlich am liebsten selbst in der Kita spielen, wenn keiner hinschaut?**

Ihre Antwort senden Sie bitte an:  
redaktion@krippenkinder.de

## Effektive Hilfe

Der aktuelle Bericht des Nationalen Zentrums Frühe Hilfen (NZFH) zeigt: Die Unterstützung psychosozial belasteter Familien mit kleinen Kindern hat sich in Deutschland verbessert. In 97% der Kommunen gibt es nun langfristige Betreuungsangebote durch Fachkräfte wie Familienhebammen (2015: 87,9%). 14,5% der Familien in Armut nutzen diese Angebote, mehr als Familien ohne Armut (9,5%). Zudem sind 2020 58,8% der frauenärztlichen und 85,6% der kinderärztlichen Praxen in Netzwerke der Frühen Hilfen eingebunden – ein Anstieg gegenüber 2017. Allerdings bestehen regionale Unterschiede: 2023 war die bedarfsgerechte Versorgung in Westdeutschland um 26 Prozentpunkte höher als in Ostdeutschland. Der Bericht betont die Wichtigkeit der Unterstützung ab der Schwangerschaft für einen guten Start ins Familienleben. Die Bundesstiftung Frühe Hilfen fördert seit 2018 diese Angebote mit jährlich 51 Millionen Euro und sorgt für langfristige Verbesserungen.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung vom 22.10.2024



Foto: © pixelfit/GettyImages



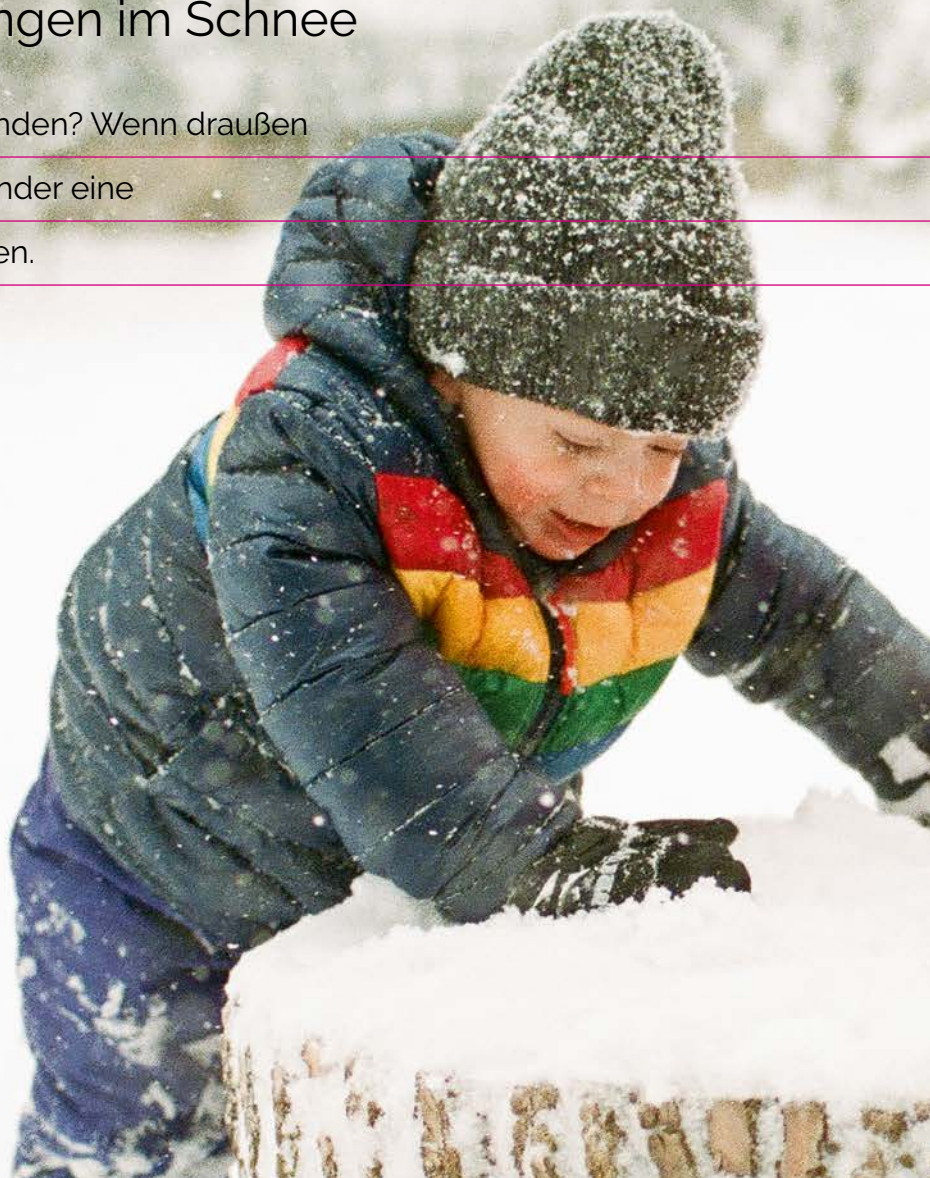
# IM SCHNEE IST EIN SCHATZ VERSTECKT

## Spannende Ausgrabungen im Schnee

**IHRE KINDER LIEBEN ES,** Schätze zu finden? Wenn draußen

Schnee liegt, können Sie für die Kinder eine Ausgrabung im Schnee organisieren.

■ von Michaela Lambrecht



Das klappt drinnen und draußen: Befüllen Sie eine Wanne oder einen ausrangierten Blumenkübel mit Schnee. Vergraben Sie darin einige „Schätze“ wie Zapfen, große Kieselsteine oder auch bemalte Steine. Statt Naturmaterialien können Sie auch Spielfiguren aus Kunststoff verstecken. Jeweils ein Stück/einen Schatz lassen Sie als Anschauungsobjekte draußen liegen. So wissen die Kinder, nach was sie graben dürfen. Jetzt können die Kinder loslegen und mit Schaufeln und Rechen aus dem Sandkasten auf Schatzsuche im Schnee gehen. Wichtig dabei sind Handschuhe, vor allem wenn die Schatzsuche wie hier draußen stattfindet.











# Mit Feiern durch das Jahr

Feste im Jahreslauf mit Kindern unter drei Jahren und ihren Familien – was ist sinnvoll, was nicht?

**BEI DER PLANUNG UND GESTALTUNG** von Festen in der Krippe ist der Entwicklungsstand von Kindern unter drei Jahren zu berücksichtigen. Weniger ist hier oft mehr – für alle Beteiligten.

■ von Annette Reisinger





## — SCHWERPUNKT —

- Für wen gestalten wir diese Feste? Für Kinder, Eltern, Familien und/oder Pädagog:innen?
- Mit welchem zeitlichen Aufwand für Vor- und Nachbereitungen sind diese Feste verbunden?

Elternschaft, Träger und das pädagogische Personal sollten hier regelmäßig Gespräche führen und Feste reflektieren, um die unterschiedlichen Erwartungshaltungen abzufragen und einen gemeinsamen zufriedenstellenden Konsens für alle zu finden.

### Geburtstage

Wir reflektieren unsere Beobachtungen und erinnern uns an die Entwicklungsprozesse im Kleinstkindalter. Was ist für ein Kind unter drei Jahren wichtig für seinen Geburtstag? Was für die Eltern? Und was ist für die Krippengruppe tragbar? Sehr schnell kommt man mit diesen Überlegungen und der reflektierenden Auseinandersetzung mit dem Thema „Geburtstag in der Krippe“ auf folgende Qualitätsstandards:

- eventuell eine Kerze anzünden (je nach gestatteten Rahmenbedingungen),
- Sitzen am Boden (evtl. Kissen, keine Stühle),
- gemeinsames Geburtstagslied,
- Prinzip der Freiwilligkeit, auch bei Krone/Stuhl,
- Dauer der Feier: maximal 5–10 Minuten.

### Miteinander feiern

Feste und Feiern sind ein wichtiger und kaum wegzudenkender Bestandteil unserer Kita-Kultur und der pädagogischen Arbeit. Zu den besonderen Zeiten im Kita-Alltag zählen die Feste und Feiern mit Kindern und Eltern, Feste im Jahreskreis ebenso wie Geburtstage, Übergangsfeste (Krippe/Kindergarten) oder auch Ausflüge. Oftmals handelt es sich dabei leider um energie- und zeitraubende Aktionen, die den pädagogischen Alltag, gerade auch in Zeiten des Fachkräftemangels, eher belasten.

Deshalb müssen und dürfen wir uns die Frage stellen:

- Wie viele Feste und welche Feste haben in der Krippe – mit Kindern unter drei Jahren – und deren Familien Sinn?

### IMMER WIEDER ÜBERPRÜFEN: WIE VIELE FESTE – UND WELCHE – SIND SINNVOLL?

Bei der Verwendung von Geburtstagskronen und/oder Geburtstagsstühlen müssen die Fachkräfte auf die Freiwilligkeit der Kinder achten. Partizipatorisch dürfen die Kinder

entscheiden, ob sie eine Krone aufsetzen und/oder ob sie auf diesem Geburtstagsstuhl Platz nehmen wollen. Unangebracht ist eine Geburtstagsfeier mit einem Verlauf, wie wir es aus dem Elementarbereich der drei- bis sechsjährigen Kinder kennen, mit Lied, Handpuppe, Spiel, Geschenk, Seifenblasen,

Kerze usw. Mit dieser Vielzahl an aufeinanderfolgenden Programmpunkten wären Kinder unter drei Jahren überfordert, ebenso durch die zeitliche Dauer einer solchen Feier.

### Geburtstags-Idee aus der Praxis:

Einige Tage bevor das Kind Geburtstag hat, bekommt die Familie eine Geburtstagskiste mit nach Hause. Die Eltern suchen ein Babyfoto, ein Kuscheltier, ein Familienfoto und eventuell ein Lieblingsspielzeug aus und legen es in die Kiste. Am Tag des Geburtstags haben die Kinder und Pädagog:innen der Krippengruppe die Möglichkeit, die Kiste zu erkunden. So können die Kinder den zeitlichen Ablauf von ihrer Geburt bis zum heutigen Tag nachvollziehen und erkennen, was für sie bis jetzt in ihrem Leben wichtig war.

### St. Martin, Nikolaus und Osterhase

Ohne den religiösen Festen im Jahreszeiten-Ablauf ihre Bedeutung nehmen zu wollen, bedarf es im Hinblick auf die Krippenkinder eines reflektierenden Blicks aus einer anderen Perspektive. Angesichts des Entwicklungsstands des Kleinkindes liegt es auf der Hand, dass sich nicht alle Feste bereits für die Jüngsten eignen, beziehungsweise ihr Inhalt an die Altersstufe angepasst werden muss.

Im Hinblick auf das Sankt-Martins-Fest ist offenkundig, dass etwa Begriffe wie „Soldat“ oder „Schwert“ wenig mit dem Erfahrungsschatz eines ein- bis dreijährigen Kindes übereinstimmen. Und muss die Legende des heiligen Martin tatsächlich schon von der Krippe an bis zur vierten Grundschulklasse jährlich erzählt und gehört werden? Vielleicht finden wir andere Möglichkeiten des Feierns, bei denen die Kinder ihre

altersgemäßen Vorerfahrungen einbringen können. Das schon weit verbreitete Lichterfest kann Erfahrungen mit Helligkeit, Dunkelheit und Schatten aufgreifen. Auch eine Namenstagsfeier zu Ehren des heiligen Martin ist eine geeignete Variante. Vielleicht gibt es einen Papa, Opa, Hausmeister oder anderen

Mann im Umfeld der Krippe, der den Namen Martin trägt und sich an diesem Tag über eine Einladung in die Krippe freut. Auch so kann man die traditionellen Lebkuchen oder Gebäck-Gänse teilen und gemeinsam verzehren. Bei Eltern, Familien und Großeltern beliebt sind herbstliche Musik-Nachmittage. Ganz zwanglos und

mit wenig Vor- und Nachbereitung wird dabei für eine Stunde in die Krippe eingeladen, gemeinsam werden jahreszeitliche Lieder gesungen und wird Zeit zusammen verbracht.

Die Teilnahme am großen Martinsumzug, einer meist kita-übergreifenden Veranstaltung im Freien mit zahlreichen Beteiligten, ist für Krippenkinder unter anderem auch durch die späte Uhrzeit und die Dunkelheit nicht günstig. Bei einer kleinen Martinsfeier, gruppenintern, ist die Anzahl der beteiligten Kinder, Eltern und Besucher dagegen überschaubarer. Im Laufe der Kindergartenzeit kommen sicher genügend Gelegenheiten für stimmungsvolle, große Martinsumzüge mit Pferd und Reiter.

Feinfühligkeit und Empathie braucht es auch beim Fest des heiligen Nikolaus. Auch hier stellt sich die Frage, ob die Legende des Heiligen bei einem Kleinstkind entwicklungspsychologisch sinnvoll ist. Die Beobachtungen von Elemen-

---

**GRUNDSÄTZLICH GILT:  
NICHT ZU AUFWENDIG,  
NICHT ZU LANG**

---



*Eine kleine Martinsfeier nur mit der Gruppe ist für Krippenkinder angemessener als ein großer Laternenumzug*

Foto: © romrodinka/Gettyimages





tarpädagog:innen beim Besuch des verkleideten Nikolaus oder Weihnachtsmanns zeigen, dass dieser oft zu zwiespältigen Gefühlen oder Ängsten führt. Bei Kindern unter drei Jahren löst die fremde Person in der Regel Unbehagen aus und sie suchen die Nähe der vertrauten Bezugspersonen. Ein gemeinsames Nikolausfrühstück mit oder ohne Eltern und Familien könnte hier eine bereichernde Alternative sein. Ein Sack mit Nüssen, Äpfeln und etwas Schokolade vor der Krippe sorgt für Freude bei den Kindern, ohne sie zu überfordern oder in eine beängstigende Lage zu bringen.

Das Osterfest in der Krippe mit ein- bis dreijährigen Kindern und ihren Familien kann eine wunderbare Gelegenheit sein, Gemeinschaft zu erleben und den Kindern die Traditionen spielerisch und altersentsprechend näherzubringen. Hier sind einige Ideen, wie das Fest gestaltet werden kann:

1. Eier färben: Verwenden Sie Naturfarben, um gemeinsam mit den Kindern und ihren Eltern Ostereier zu färben. Die Kinder können die Eier dann mit nach Hause nehmen.
2. Osterspaziergang: Organisieren Sie einen gemeinsamen Spaziergang, bei dem die Kinder kleine Osterkörbchen mit gesunden Snacks wie Bio-Vollkorn-Osterhasenkeksen sammeln können.
3. Lieder und Fingerspiele: Singen Sie bekannte Osterlieder wie „Stups, der kleine Osterhase“ und führen Sie dazu passende Bewegungen ein. Fingerspiele sind ebenfalls eine tolle Möglichkeit, die Kinder zu begeistern.

### WAS SOLLEN DIE KINDER ERLEBEN, OHNE ÜBERFORDERT ZU WERDEN?

4. Geschichten und Gedichte: Lesen Sie einfache, dem Entwicklungsstand der Kinder angepasste Oster-Geschichten oder Gedichte vor, die die Kinder verstehen und genießen können. Immer gilt das Prinzip der Freiwilligkeit!
5. Respekt für kulturelle Vielfalt: Wenn Kinder aus Familien mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen teilnehmen, könnte es sinnvoll sein, ein Frühlingsfest statt eines rein christlichen Osterfestes zu feiern. Fragen Sie die Eltern und Familien nach ihren Wünschen und Traditionen.

Bei allen christlichen Feiern und Ritualen müssen Pädagog:innen sich fragen, was Kinder unter drei Jahren aus diesem Ereignis mitnehmen können, mit welchen Gefühlen Kinder diese Feste erleben und wie man die althergebrachten Traditionen für Kleinstkinder attraktiv gestalten kann, ohne sie dabei zu überfordern. Das Feiern von gemeinsamen Gottesdiensten kann ein schönes gemeinsames Erlebnis sein, wenn einige Prinzipien beachtet werden:

- Niemand ist verpflichtet, dem Gottesdienst beizuwohnen.
- Die Kinder sitzen bei den Eltern und nicht bei den Pädagoginnen.
- Freiwilligkeit gilt auch beim darstellenden Spiel. Gerade Kleinstkinder haben in einer fremden Umgebung oft Schwierigkeiten, etwas Gelerntes

darzustellen, aufzusagen oder vorzusingen, und entsprechende Situationen werden mit negativen Emotionen erlebt.



**Ein Osterspaziergang**, bei dem die Kinder österliche Leckereien finden, können ein schönes Gemeinschaftserlebnis sein

Foto: © AleksandarNakic, DOF-PHOTO by Fulvio/Gettyimages

**Zum Fasching** reicht als Verkleidung für die Jüngsten etwas Farbe im Gesicht



### Karneval/Fasching – ja, aber wie?

Fasching hat für jüngere Kinder nicht die Bedeutung wie für ältere, denen es Spaß macht, sich zu verkleiden und in Rollen zu schlüpfen. Einen solchen Rollenwechsel nehmen Kinder in den ersten Lebensjahren noch nicht vor. Sie sind dabei, sich selbst zu entdecken. Das ist Abenteuer genug.

Beim Karneval beziehungsweise Faschingsfest in der Krippe müssen Fachkräfte besonders achtsam vorgehen. Wird in der Krippe überhaupt ein Faschingsfest gefeiert, sollen sich die Pädagog:innen keinesfalls verkleiden. Vergegenwärtigt man sich, dass Krippenkinder mit ihren Bezugspädagog:innen einen „sicheren Hafen“ in der anfangs unbekannten Umgebung mit dem fremden Kindern und Fachkräften benötigen, versteht es sich von selbst, dass diese Person in einer Verkleidung als Hexe, Gespenst oder Pirat für das Kleinkind nur schwer wiederzuerkennen ist und bedrohlich oder angstaussendend wirken kann. Viele Kleinstkinder wollen sich auch selbst nicht verkleiden. In dieser Altersstufe sind sie damit beschäftigt, sie selbst zu werden, und haben nicht das Bedürfnis, in eine andere Rolle zu schlüpfen. Erst die Zwei- bis Dreijährigen entwickeln Spaß am Spiel mit der Verwandlung. Um die Jüngsten in der gemischten Gruppe behutsam an das Thema Fasching heranzuführen, reicht als Maskierung oft schon ein lustiger Punkt auf der Nase oder Wange – und auch das nur, wenn das Kind es will. Hüte, Tücher, Schals und Taschen, die man ein- und ausräumen kann, in Kombination mit einem Spiegel, begeistern Kleinstkinder nicht nur an Fasching – aber da ganz besonders.

Als Bestandteil des Faschingstreibens in der Krippe bieten sich folgende praxiserprobten Elemente an:

- lustige Musik im Bewegungsraum oder Turnraum,
- eine Schminkecke mit freiwilliger Teilnahme,
- eine Popcornmaschine in der offenen Funktionsküche, im Kinderrestaurant oder Café,
- Essen und Trinken faschingsbunt dekoriert,
- Malen mit Körperfarben in der Wasserwerkstatt,
- Material und viele Spiegel zum Verkleiden im Rollenspielraum,
- Luftschlangen.

Für Kleinkinder ist Karneval/Fasching also nicht immer die reine Freude. Dennoch ha-

ben sie Spaß am lustigen Treiben und Feiern, vor allem beim Tanzen und Singen.

### Sommerfest

Ein Sommerfest, Maifest, Herbst- oder Oktoberfest zu organisieren, ist aufwendig und meist zeitraubend. Finden sich in der Elternschaft Freiwillige, die in verschiedenen Arbeitsgruppen die Organisation übernehmen, so hat das Kita-Team eine große Unterstützung. Ist es aber eher schwierig, die Eltern zur Mitarbeit zu bewegen, sollte sich das Team gut überlegen, welche Feste und Feiern vom Team allein gestemmt werden können und ob die einzelnen Vorhaben für Eltern und Familien mit Kindern unter drei Jahren sinnvoll sind. In der jährlich stattfindenden Elternumfrage lassen sich die Wünsche und Bedürfnisse der Eltern und Familien eruieren und das Team kann seine Planung darauf abstimmen.

Statt eines aufwendigen Sommerfestes können auch gemeinsame Ausflüge mit den Eltern bereichernd sein. Alternativ kann man auch ein gemeinsames Picknick im Krippen-Garten in gewohnter Um-

### BEI DER GESTALTUNG DER FESTE GILT ES, DIE KULTURELLE VIELFALT DER FAMILIEN ZU BERÜCKSICHTIGEN

*Der Nikolaus oder Weihnachtsmann in seinem Kostüm kann Kindern Angst machen. Sinnvoller ist ein gefüllter Sack vor der Tür*





**Eine Alternative** zu einem aufwendigen Sommerfest: ein Picknick mit allen Familien



tig, um die Vielfalt der Kinder und ihrer Familien zu respektieren und zu feiern. Hier sind einige Ansätze, wie dies gelingen kann:

1. Vielfalt anerkennen und einbeziehen: Eltern können wertvolle Einblicke in ihre kulturellen Traditionen geben. Sie können eingeladen werden, um Feste und Bräuche vorzustellen.
2. Feste aus verschiedenen Kulturen feiern: Mit einem interkulturellen Kalender lassen sich wichtige Feste und Feiertage verschiedener Kulturen identifizieren und feiern.
3. Bildungsangebote schaffen: Lieder und Tänze aus verschiedenen Kulturen können in den Alltag der Kita integriert werden.
4. Rituale und Symbole: Es sollten Symbole und Dekorationen verwendet werden, die die kulturelle Vielfalt der Kinder widerspiegeln.
5. Reflexion und Sensibilisierung: Das Team sollte regelmäßig die Umsetzung und Wirkung der kultursensiblen Praxis reflektieren.

gebung für die Krippenkinder veranstalten. Hierbei kann das Hauptaugenmerk auf dem Gemeinschaftserlebnis und dem Austausch liegen. Die Freude am Beisammensein und das Kennenlernen zwischen Pädagog:innen, Eltern, Familien und Kindern stehen im Vordergrund und nicht die Darbietung von Programmen und Animationen an verschiedenen Spielständen.

### **Feste und Feiern in Kindertageseinrichtungen kultursensibel hinterfragen**

In der Kita verbringen heute Kinder aus allen Teilen der Welt ihr Leben miteinander, um zu spielen, zu lernen, um Freunde zu finden, kurz: um einen guten Start ins Leben zu haben.

Dass dazu auch das Feiern fröhlicher Feste gehört, versteht sich von selbst, dennoch ist ein reflektierender Blick wichtig.

Welche Feste und Feiern machen in der Krippe wirklich Sinn? Wie sieht es mit den Vor- und Nachbereitungen aus? Welche Möglichkeiten der Gestaltung haben wir als Fachkräfte in den Kindertageseinrichtungen und was darf einfach auch weg?

Kultursensible Gestaltung von Festen und Feiern in der Arbeit mit Kindern unter drei Jahren ist wich-

Durch diese Ansätze können Feste und Feiern in der Kindertageseinrichtung zu einer wertvollen Gelegenheit werden, die kulturelle Vielfalt zu würdigen und zu fördern.

### **Fazit**

Besondere Zeiten und dazu gehörende Feste und Rituale im Jahreskreis haben durchaus einen wichtigen Platz in der pädagogischen Arbeit mit Kindern unter drei Jahren. Doch stellt sich immer die Frage nach dem Wie der Umsetzung. Nur wenn bei den Feierlichkeiten genug Zeit und Raum für die Bedürfnisse und Potenziale der Kinder, Eltern, Familien und auch der Pädagog:innen bleibt und damit eine Wohlfühlatmosphäre verbunden ist, sind Feste unter dem Aspekt der Alltagsqualität sinnvoll und werden zu besonderen Momenten im Kita-Leben.



**Annette Reisinger** ist freiberufliche Referentin, systemische Coachin und Fachautorin.



# Das ganze Jahr über draußen

Mit Krippenkindern naturpädagogisch  
die Jahreszeiten erleben

**KLEINKINDER ERLEBEN DIE NATUR BESONDERS INTENSIV:** Sie sind nah dran an Pflanzen und Tieren, spüren Hitze und Kälte sehr ausgeprägt, müssen sich anstrengen, um Hindernisse zu überwinden. Das Konzept der Naturpädagogik stärkt die Verbindung zwischen Kind und Natur und nutzt die Natur, um die Entwicklung von Kindern ganzheitlich zu fördern. Jede Jahreszeit hält dabei ihre eigenen Besonderheiten bereit.

■ von Christina Kussmann



Naturpädagogik ist zurzeit ein viel beachtetes Thema – viele fragen sich, wie der zunehmend geringe Kontakt von Kindern mit Pflanzen und Tieren durch pädagogische Konzepte in Einrichtungen ausgeglichen werden kann. Wald- und Naturkindergärten sprießen als pädagogische Alternative zur klassischen Kita buchstäblich wie Pilze aus dem Boden, mittlerweile gibt es in Deutschland über 3000 Natur- und Wald-Kitas und -gruppen.

Besonders für die Jüngsten ist es wichtig, draußen zu sein, mit der Natur in Kontakt zu kommen. Denn die Natur ist nicht nur ein Raum für Entdeckungen, sie ist auch ein Ort der Ruhe und Geborgenheit und bietet dabei viele Lernmöglichkeiten.

Die Naturpädagogik kann in Kinderkrippen besonders viel leisten, denn sie fördert eine sinnorientierte und ganzheitliche Entwicklung der Kinder. In der Natur können Kinder selbstversunken spielen wie nirgendwo sonst, mit natürlichen, deutungs offenen Materialien, frei von jeglicher künstlichen Ablenkung wie Verkehrs- oder Baustellenlärm, klingelnden Telefonen und geräuschproduzierenden Spielsachen. Die Natur bietet Spiel-Momente, in denen die Kinder ganz bei sich selbst ankommen, keinerlei Einflüssen von außen ausgesetzt sind und sich als eins mit der Umgebung empfinden können. Dabei bewegen sie sich an der frischen Luft, auf natürlichem, weichem, unebenem Boden – das stärkt den Gleichgewichtssinn und die Körperspannung.

### Was ist Naturpädagogik?

Naturpädagogik bezeichnet ein pädagogisches Konzept, bei dem Kinder in und mit der Natur lernen und sich weiterentwickeln. Durch das Erleben natürlicher Prozesse und den Umgang mit natürlichen Materialien wie Moos, Tannenzapfen, Laub und vielem mehr wird die kindliche Neugier geweckt und die Beziehung zur Umwelt gefestigt. Besonders in der frühen Kindheit ist es wichtig, Kindern diese Beziehung zur Natur näherzubringen. Dabei stehen nicht nur Wissensvermittlung und kognitive Förderung im Mittelpunkt, sondern auch emotionale und motorische Entwicklungsprozesse. Zudem wird hier der Grundstein für eine Bildung zur Nachhaltigkeit gelegt. Denn vermittelt wird Wertschätzung für das, was die Natur uns gibt: die Grundlagen für die Nahrung von Mensch und Tier und überhaupt alles, was wir zum Leben brauchen: Luft, Licht, Wasser, Erde für Pflanzen, die uns ernähren. So wird die Verbindung von Mensch und Natur gestärkt.

Häufig wird Naturpädagogik auch mit Religionspädagogik verknüpft, weil beide sich am Jahreslauf orientieren, die Schönheit der Schöpfung wahrnehmen, Werte pflegen und von Dankbarkeit geprägt sind.

### Warum ist Naturpädagogik für Krippenkinder besonders sinnvoll?

#### Ganzheitliche Entwicklung

Die Natur spricht alle Sinne der Kinder an. Sie sehen, hören, fühlen und riechen ihre Umgebung und dürfen auch gern mal probieren, wie eine Beere oder Frucht schmeckt. All das schult die sensorische Wahrnehmung. Außerdem regt die Natur Kinder zum Bewegen an, wodurch grob- und feinmotorische Fähigkeiten allgegenwärtig gefördert werden. Alle klassischen Entwicklungsbereiche werden beim Aufenthalt in der Natur miteinander verknüpft, so werden die Kinder ganzheitlich gefördert.

#### Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit

Wenn Kinder in der Natur aktiv werden, zum Beispiel durch das Sammeln von Blättern oder das Bauen mit Ästen, erleben sie sich als fähige Individuen. Diese Erfahrungen stärken ihr Selbstbewusstsein und fördern das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Die Naturpädagogik schafft es fast von ganz allein, dass Kinder in Verbindung mit Achtsamkeit für sich selbst und ihre Mitmenschen die Natur mit all ihren

## DIE NATUR BIETET VIELE LERNMÖGLICHKEITEN



*Das Spiel in der Natur stärkt soziale Kompetenzen*





**Kitas haben viele Möglichkeiten,** Kinder in Kontakt mit der Natur zu bringen: von Wasserspielangeboten ...

Elementen – Pflanzen und Tieren, Witterung, Geländebeschaffenheit, Veränderungen im Wechsel der Jahreszeiten – bewusst wahrnehmen und sich in ihr als tätige Individuen erleben. Ein Gefühl und zugleich eine Bestätigung von: Ich kann selbst etwas bewirken – also erfahren, erschaffen, gestalten, in Bewegung setzen – und gehe zugleich sorgsam mit den mir zur Verfügung stehenden Ressourcen um. Und dies sowohl als Individuum als auch als Teil einer Gruppe.

### **Förderung der sozialen Kompetenz**

In der Natur lernen Kinder, zusammenzuarbeiten. Wenn sie miteinander einen Sandberg bauen oder Kastanien sammeln, erfahren sie spielerisch, wie Kooperation funktioniert. Sich gemeinsam Herausforderungen stellen, Lösungen suchen und ausprobieren, auch das Teilen von Materialien, andere unterstützen, Hilfe anbieten oder auch annehmen, Gruppenprozesse verstehen – all das wird dabei geübt.

Die Sprachentwicklung ist hiermit eng verknüpft und wird hierbei angeregt.

### **Resilienz, Gesundheitsförderung und Stressabbau**

Die Natur bietet Ruhe und Entspannung. Besonders Krippenkinder, die sich noch in der Eingewöhnungsphase befinden, profitieren von der beruhigenden Wirkung der Natur. Der regelmäßige Aufenthalt im Freien fördert zudem die Resilienz, da Kinder lernen, mit verschiedenen Witterungen und wechselnden Bedingungen umzugehen.

Das Wirken der frischen Luft kombiniert mit der konstanten Bewegung stärkt das Immunsystem.

## **Naturpädagogik übers Jahr**

Um naturpädagogische Ansätze erfolgreich in den Krippenalltag zu integrieren, kann das Jahr in verschiedene Themen und Aktivitäten unterteilt werden, die sich an den Jahreszeiten orientieren. Jede Jahreszeit bietet spezifische Anlässe, die Welt „draußen“ bewusst wahrzunehmen und zu entdecken.

### **Frühling: Aufbruch und Entdeckung**

Im Frühling erwacht die Natur und bietet Krippenkinder viele Möglichkeiten, Veränderungen zu beobachten. Erste Blumen blühen, die Vögel kehren zurück, die Tage werden länger. Morgens wird es früher und abends bleibt es immer länger hell. In dieser Jahreszeit können Kinder bei Spaziergängen die Umgebung erkunden, nach ersten Käfern und Frühlingsblumen, wie zum Beispiel Gänseblümchen, Ausschau halten und die Vögel zwitschern hören.

Im Außengelände der Einrichtung kann ein Natur-Pfad entstehen (s. Anleitung zum Download) oder es wird ein Natur-Pfad in der Umgebung besucht, auf dem Kinder verschiedene Naturmaterialien sammeln und entdecken können. Hierbei werden Neugier und Beobachtungsgabe gefördert, also das bewusste Hören, Sehen, Riechen, Fühlen.

### **Sommer: Fühlen, schmecken, riechen und erleben**

Der Sommer ist die perfekte Zeit, um Wasser- und Sandspiele anzubieten. Auf einem Wasserspielplatz, selbst angelegt oder in der Umgebung aufgesucht, können Kinder mit verschiedenen Gefäßen, Wasser, Sand und Steinen experimentieren. Das fördert die Feinmotorik und Koordination und schult den Spür- und Tastsinn sowie das Umweltbewusstsein.



**... über einen Kräutergarten** oder ein Kräuterhochbeet ...



Barfuß über eine Wiese oder Moos zu laufen, fördert die taktile Wahrnehmung, das Erkunden des eigenen Körpergefühls steht im Vordergrund.

Ein kleiner Kräutergarten, den die Kinder gemeinsam pflegen können, ist eine wunderbare Möglichkeit, die Natur intensiv zu erleben. Anbau, Ernte und Verarbeitung, zum Beispiel Pfefferminze oder Melisse frisch aufgebrüht als Tee, macht den Kreislauf der Natur deutlich und zeigt, welche Schätze sie für uns bereithält. Kräuteranbau und -ernte vermitteln Gartenbauwissen und hauswirtschaftliche Fähigkeiten und fördern den Geschmacks- und Geruchssinn.

### Herbst: Ernten und verarbeiten

Im Herbst können Krippenkinder die Veränderungen der Natur besonders intensiv wahrnehmen. Die Bäume verlieren ihre Blätter, es wird kühler und das Obst und Gemüse ist reif zur Ernte. Der Herbst eignet sich ideal, um Kinder mit den Kreisläufen der Natur vertraut zu machen.

Kastanien sammeln, Blätter sammeln und pressen, Äpfel pflücken und daraus gemeinsam Apfelmus oder Marmelade kochen und Apfelkuchen backen – all das bewirkt ein Verstehen der Zyklen in der Natur, lässt die Wertschätzung für all das, was die Natur für uns bereithält, wachsen und fördert sensorische Wahrnehmung und Feinmotorik.

### Winter: Ruhe und Achtsamkeit

Auch wenn der Winter kälter und die Tage kürzer werden, gibt es draußen viel zu erleben. Kinder können beobachten, wie Tiere sich auf den Winter vorbereiten, wie die Schneeflocken vom Himmel fallen und die Erde bedecken oder wie sich Eis bildet. In dieser Zeit geht es vor allem um das Bewusstsein für die Natur und um achtsames Erleben.

An einem Futterhäuschen können die Kinder Vögel beobachten, wie sie dort im Winter Unterschlupf finden und durch das Einlegen von Futter versorgt werden. Das fördert die Empathie für die Natur, die Grob- und Feinmotorik sowie die Koordination.

### Fazit: Natur als Lern- und Lebensraum für Krippenkinder

Naturpädagogik in der Krippe ist nicht nur ein spannender Weg, Kinder zu fordern und zu fördern, sondern auch eine Möglichkeit, ihnen von klein auf eine positive Beziehung zur Umwelt zu vermitteln. Durch die ganzjährige Integration von Naturerlebnissen in den Krippenalltag lernen Kinder, die Natur mit allen Sinnen, also ganzheitlich zu begreifen – in die Hand zu nehmen, achtsam damit umzugehen und dabei wertzuschätzen. Dies legt einen Grundstein für eine nachhaltige und umweltbewusste Lebensweise.

Gerade in unserer heutigen Zeit, in der viele Kinder vorwiegend in urbanen Umgebungen aufwachsen, ist es von



... bis zum Sammeln von Blättern und Kastanien, mit denen dann gespielt und gebastelt werden kann

unschätzbarem Wert, ihnen den Zugang zur Natur als Lebens- und Lernraum zu ermöglichen. Ein naturpädagogisch gestaltetes Krippenjahr fördert nicht nur ihre kognitive und motorische Entwicklung, sondern auch ihre emotionale Bindung an die Umwelt – ein Geschenk, das sie ein Leben lang begleiten wird.



**Christina Kussmann** ist Erzieherin, Kinderhausleitung, Wald- und Naturpädagogin, pädagogische Fachberatung sowie psychologische Beraterin. Sie bietet Teamtage, Inhouseschulungen, Workshops, Coaching und Fortbildungen für Familien, pädagogische Fachkräfte & Teams, Tagespflegepersonen sowie Einrichtungsleitungen und unterrichtet im Quereinstieg in pädagogische Qualifikationen. bildungsakademie-christinakussmann@gmx.de

### LITERATUR

- Miklitz, I.:** Der Waldkindergarten. Dimension eines pädagogischen Ansatzes. Berlin: Cornelsen 2011
- Sakamoto, M.:** Eintauchen in den Wald. Berlin: hanserblau 2019
- Benteler, P.:** Wald und Mensch im Dialog. Theorie und Praxis der Waldpädagogik. Dortmund: Verlag modernes lernen 2021



# Brauchen wir eine Kleiderordnung für pädagogische Fachkräfte?

**NEIN**, das schränkt die Persönlichkeitsrechte ein, findet Petra Görgen. Ja, das ist doch selbstredend – schon aus Kinderschutzgründen, meint dagegen Snjezana Ulrich. Diskutieren Sie mit!

## PRO

### Es ist nicht egal, was Fachkräfte tragen.

Eine Kleiderordnung: Das hört sich erst mal sehr rigide an. Ich bin natürlich nicht für Uniformen oder Einheitskleidung. Ich bin in einem kommunistischen Land aufgewachsen (Bosnien und Herzegowina) und bin dankbar, dass ich heute in einem pluralistischen Land wohne. Andererseits gibt es für alles Grenzen. Ich achte als Tagesmutter darauf, was ich trage, wenn Familien mir ihre Kinder bringen. Ich möchte mein Kind keiner Fachkraft anvertrauen, die beispielsweise ein T-Shirt oder generell Kleidung mit einer politischen oder religiösen Botschaft trägt – und keiner Einrichtung, die das erlaubt. Sehr schmutzige oder stinkende Kleidung würde mich ebenfalls abschrecken. Hier geht es nicht darum, dass ich kritisieren will, was andere tragen oder wie andere leben. **Aber in dem Moment, wo ich mein Kind vertrauensvoll in die Hände von pädagogischen Fachkräften gebe, brauche ich die Sicherheit, dass diese Person Verantwortung für mein Kind übernehmen kann.** Ist das nicht verständlich? Als Tagesmutter stelle ich auch immer wieder fest, dass die Kinder darauf reagieren, was ich anhabe. **Durch Kleidung offenkundig wir viel mehr, als wir denken.**

Ich finde bunte Haare, Tattoos und Piercings eigentlich ganz normal. Alles kein Problem. Anders ist es mit den Abbildungen auf manchen Fan-T-Shirts oder bei sehr gruseligen Tätowierungen. Nichts gegen bestimmte Musikrichtungen oder den persönlichen Geschmack tätowierter Menschen, aber manche Bilder zeigen Blut, Messer, Beile, Drogenspritzen, schwarzmagische Symbole, Genitalien oder Totenköpfe. Muss

### KINDERSCHUTZ GEHT VOR!

ein Kind von drei Jahren so was zu sehen bekommen? Was erklären wir dem Kind, wenn es fragt, was es hier sieht? Auch sehr deutliche Werbebotschaften auf T-Shirts finde ich nicht gut. Schließlich gibt es noch lange Ketten, in denen Haare hängen bleiben können oder die eine potenzielle Strangulationsgefahr darstellen, lange offene Haare, die ins Essen fallen können, Ringe mit spitzen Steinen, die kratzen können, und ewig lange und beklebte Fingernägel, **die aus Hygienegründen fragwürdig sind. Selbstredend geht das für mich auch nicht.**

Ich bin für eine Kleiderordnung, die vieles erlaubt, aber manches unterbindet.

Denn Kinderschutz geht vor, finde ich! Nach dem Verlassen der Krippe/Kita/Einrichtung oder wenn die Kinder nach Hause gehen, darf dann ja jede und jeder in die Wohlfühlklamotte seiner Wahl schlüpfen.



**Snjezana Ulrich** ist seit über 20 Jahren als Tagesmutter tätig und legt den Schwerpunkt bei ihrer Arbeit auf Selbstwirksamkeitserfahrungen der Kinder. Sie kocht gern vegetarisch und mit saisonalen Zutaten.





## CONTRA

### Die Welt ist bunt!

„Kleiderordnung – wie sich das schon anhört!“ So denken viele Menschen und befürchten zu Recht eine Ent-Individualisierung durch Regeln, die uns in unserem Persönlichkeitsrecht und in unserer Selbstbestimmung einschränken sollen. Natürlich geht es bei einer Kleiderordnung in Kitas nicht konkret um das Thema Uniformierung, aber es darf auch nicht darum gehen, dass wir uns vorschreiben lassen, wie wir auszusehen haben. Die Angst davor, wie Kinder, Team und Eltern reagieren könnten, wenn der Ausschnitt zu tief, das Bild auf dem Shirt zu gruselig und die künstlichen Wimpern vielleicht zu billig wirken, ist in meinen Augen unbegründet. Man kann und sollte nicht dort Regeln aufstellen, wo eigentlich ungeschriebene Gesetze gelten.

**In einer pädagogischen Einrichtung geht es in erster Linie um das Wohl der Kinder und um unseren pädagogischen Auftrag.** Da verbietet es sich von selbst, Kinder zu verschrecken oder ihnen falsche Werte zu vermitteln. Natürlich obliegt es der Kita-Leitung, Mitarbeitende darauf hinzuweisen, wenn sie das Wohl der Kinder durch ein äußeres Erscheinungsbild gefährdet sieht. **Aber es ist eben immer Ansichtssache, wann eine solche Grenze überschritten wird.** Ganz davon abgesehen gehen die Kleinen zumeist deutlich offener mit einem Totenkopf-Tattoo um als manch Erwachsener. Sie fragen, man erklärt. Ganz sachlich. Kinder sehen direkt ins Herz des Menschen. Äußerlichkeiten neh-

men sie wahr als das, was sie sind: einen Ausdruck von Persönlichkeit. **Und genau das wollen wir ihnen doch vermitteln: Die Welt ist bunt. Kinder dürfen es sein. Und wir auch.**

### GRENZEN ÜBERSCHREITEN BEIM THEMA KLEIDUNG: DAS IST IMMER ANSICHTSSACHE

Sie haben  
auch eine Meinung  
zur Kleiderordnung?  
Schreiben Sie uns an:  
redaktion@  
krippenkinder.de



**Petra Görgen** ist Autor\*in des Buchs „Sorgenkind Kita“, Mutter von erwachsenen Drillingen und seit mehr als 25 Jahren Erzieher\*in. Petra Görgen ist Musiker\*in, Grafiker\*in, Werbetexter\*in und Buchautor\*in und ist beratend tätig bei der „Stiftung gewaltfreie Kindheit“ in den Bereichen genderneutrale Pädagogik und trans\* Kinder.

# Klangschalen in der Krippe

Was sie können – und was (vielleicht) auch

**LÄNGST SIND KLANGSCHALEN** ein beliebtes Handwerkszeug in Krippe, Kita und Tagespflege. Aber wie wirken die Klänge denn genau auf uns? Was ist Humbug, was durchaus bewiesen? Und wie lässt sich das in der pädagogischen Arbeit einsetzen? Wir klären auf und beraten, welche Klangschale die richtige für Sie sein könnte.

■ von Tina Scherer



## Der Hype um den Klang: Was ist dran?

Die sozialen Medien und Netzwerke sind voll mit Sensationsmeldungen: Klänge und Frequenzen sollen nämlich heilen können. Oder beruhigen. Oder Elektrosmog oder schädliche Erd- oder Funkstrahlung entstören. Oder überhaupt. Wissenschaftlich belegen lässt sich das eher nicht. Auf der anderen Seite stehen Erfahrungen von Menschen, denen Schwingung, Klang und Frequenz helfen. Vielleicht ist es ein bisschen wie mit der Homöopathie, und was bleibt, ist die Gewissheit, dass alles heilt, was hilft. Trotzdem lohnt sich ein genauer Blick auf den Zusammenhang zwischen Ton/Klang/Geräusch und dem, was dabei in uns passiert.

## Wie Klang wirkt: Erkenntnisse aus der Wissenschaft

Wissenschaftlich lässt sich nicht gut belegen, was Menschen durch das Erfahren von Musik oder Klang „nur fühlen“. Aussagekräftige Studien fehlen. Manche Forschenden vermuten, dass sich bei Menschen, die Frequenzen im Alpha- und Thetawellenbereich anhören, die Gehirnströme ändern könnten. Wie das? Im Alltag und unentspannt bewegen sich die Ströme in unserem Gehirn etwa im Betawellenbereich, messbar um die 12 Hertz. Durch Meditation oder leichte Trance können Geübte ihre Gehirnaktivität aber so verän-

dern, dass sich die Gehirnströme dem Alpha- oder sogar Thetawellenbereich nähern (8–12 und 4–8 Hertz/Hz). Nun wird untersucht, ob sich Zustände der Entspannung auch durch Hören von bestimmten Frequenzen erreichen lassen.

Und noch einen anderen spannenden Ansatzpunkt gibt es: Sogenannte binaurale Beats, bei denen Menschen auf jedem Ohr einen anderen Ton vorgespielt bekommen, der in Beziehung steht zum Ton auf dem jeweils anderen Ohr, können dazu beitragen, die bei-den Gehirnhälften zu harmonisieren. So können sich Aufmerksamkeit und Konzentration verbessern.

Klänge, Töne, Geräusche können also durchaus Auswirkungen auf unseren Körper, unser Gehirn und unser Wohlbefinden haben. Das kann negativ bestätigen, wer nah an einer Bushaltestelle oder neben einem Bahnhof wohnt und Töne und Geräusche als Lärm erleben muss. Oder als pädagogische Fachkraft in der Krippe oder Kita arbeitet. Töne und Klänge können stressen oder wohltun – auch wenn es nur ansatzweise wissenschaftlich belegbar ist. Fürs Wohltun gibt es aber einige Voraussetzungen. Eine davon: Während des Klangspiels braucht es pulsierende, sich verändernde Töne, wie sie natürliche Instrumente wie Klangschlagen erzeugen. Monotone und künstliche Tonabfolgen sind ungeeignet.

**BEI BESTIMMTEN  
KLÄNGEN KÖNNEN SICH  
WAHRSCHEINLICH  
GEHIRNSTRÖME ÄNDERN**





### Was Klang (vielleicht nicht) kann: Annahmen aus der Esoterik

Bestimmte Frequenzen/Tonhöhen sollen für bestimmte Therapien herangezogen werden können. So soll gegen Schmerzen eine Frequenz von 174 Hz wirksam sein. Sogenannte Engelsfrequenzen (222 Hz für körperliche Heilung, 1111 Hz für spirituelles Erwachen) sollen mithilfe des Universums Segen und Gesundheit bringen und ein Erde-Ton soll unseren Organismus auf die Frequenz unseres Heimatplaneten einstimmen. Letzteres geht so: Der Planet Erde hat eine berechenbare Frequenz im Bereich von ungefähr 8 Hz – also nicht hörbar für uns, genannt die „Schumann-Frequenz“ oder „Schumann Resonanz“. Hörbar gemacht bei etwa 128 Hz (Ton C) wird der Erde-Ton mit Stimmgabeln beispielsweise in der Heilkunde eingesetzt. Warum wir einen bestimmten Ton als wohltuend empfinden, ist aber sicherlich auch eine ganz persönliche Sache.

### Die richtige Klangschaale finden

Im Fachhandel finden Sie jede Menge Klangschaalen in allen möglichen Größen, Dicken, Tönen, mit und ohne Lackierung, Hammerspuren, Bemalungen usw. Was auswählen? Gibt es Klangschaalen, die speziell für die Arbeit mit Kindern unter drei Jahren geeignet sind?

Eigentlich reicht schon eine einzige (gute) Klangschaale aus, um mit Kindern unter drei Jahren Klangerfahrungen zu machen, egal ob groß oder klein. Eine „gute“ Klangschaale erzeugt beim Anschlagen einen vollen Ton ohne Klirren, Klappern oder Nebengeräusche. Allerdings können sich nach einer Zeit des Lauschens ein bzw. mehrere sogenannte Obertöne (zusätzliche Töne, die im Klang mitschwingen) mit einstellen, was völlig normal ist. Am besten eignen sich wahrscheinlich sogenannte tibetische Klangschaalen: Das sind Klangschaalen, die nicht etwa in Tibet hergestellt wurden – anders als der Name andeutet –, sondern die in der Regel handgearbeitet sind und darum sehr natürlich klingen. Sogenannte Universal- oder Frequenzschaalen können in der Regel, je nachdem, mit welchem Schlägel sie angespielt werden, verschiedene Töne oder Klänge erzeugen. Sie haben einen Durchmesser von meist etwa 22 cm, sodass die Schwingungen auch gut mit den Händen bzw. auf dem Körper zu spüren sind. Beim Ton kommt es darauf an, was Sie oder die Kinder als angenehm empfinden – und wie Sie die Schale anspielen (kräftig, sanft, mit welchem Schlägel oder Klöppel). Der Ton sollte außerdem lange anhalten und nicht plötzlich, sondern langsam verklingen. Die Frequenz bzw. der Ton, mit dem die Klangschaale schwingt, kann trotz des gleichen Modells je nach Material, Dichte, Form und Durchmesser der Schale variieren. Die meisten Klangschaalen haben Frequenzen in einem Bereich zwischen 110 und 900 Hz. Für sehr junge Kinder empfehlen sich oft eher helle, sanfte, nicht zu laute und harmonische Klänge.

### Wie klingt es schön für Krippenkinder?

#### Der Ton macht die Musik

Im Handel wird oft der Ton bzw. die Frequenz der Schale angegeben, also beispielsweise ein Ton F in der Frequenz 86,77 Hz. Gute Hersteller geben falls vorhanden auch noch einen Oberton an, vielleicht ein C. Allerdings ist jede Klangschaale einzigartig, sodass Frequenzabweichungen immer möglich sind. Bei der Auswahl des Tons gilt einfach: Er sollte als angenehm und wohltuend empfunden werden.

Sie wollen es ganz genau wissen? Es gibt spezielle Zuordnungen von Tönen zu Planeten, der Erde, der Erdbewegung, verschiedenen Körperbereichen, Therapiezielen usw. Die Zuordnungen können auf der Methode der Oktavierung beruhen oder spirituellen Gesetzmäßigkeiten folgen. Für die Arbeit mit

Kindern wird oft ein Erde-Ton empfohlen, aber auch hier gibt es verschiedene Definitionen.

#### Beispiele für Erde-Töne

- **Der Jahreston**, auch Om-Ton genannt (etwa bei 136, 272 oder 544 Hz, nahe Cis), soll beruhigend und entspannend wirken.

## KLANGSCHALEN IM HANDEL: RIESENAUSWAHL MIT WENIG INFORMATION

- **Der Tageston** (etwa bei 195 Hz, 195 Hz nahe G) soll soll dynamisierend, erdend und vitalisierend wirken (macht also eher wach).
- **Der Geomagnet-Ton** (beispielsweise bei etwa 300 Hz, entsprechend dem Magnetfeld der Erde), etwa bei D, soll harmonisierend wirken und versöhnlich stimmen.
- **Die „Meistergabel“** im Frequenzbereich von beispielsweise 129 Hz, Ton C. Dieser Frequenzbereich gilt als Heilsschwingung und wird oft für Babys und Kleinkinder empfohlen, er soll beruhigend wirken und Vertrauen und Harmonie hervorrufen.

### Klangschalen einsetzen im Alltag

Erstes Gesetz: Nur was gefällt und wohltut, sollte auch angewendet werden! Klangschalen können Sie als **Signal** einsetzen, beispielsweise um die Kinder zu einer gemeinsamen Aktion zusammenzurufen, vor dem Mittagessen, Händewaschen, um eine Fantasiereise oder Geschichte zu beginnen oder zu beenden usw., also wie einen Gong – aber das wäre schade! Denn einerseits möchten Sie die Kinder ja nicht mit einem Signal lenken, wie beim Militär mit Trillerpfeife, und alle Aktionen sollen immer freiwillig sein, und zweitens können Klangschalen viel mehr als das.

Klangschalen zur **Beruhigung**: einfach anschlagen, dann warten alle, bis der Ton verklungen und gar nicht mehr zu hören ist. Das kann bei einigen Kindern schneller gehen als bei anderen! Wer kann rufen, sobald der Ton unhörbar geworden ist? Schon diese kleine Übung kann beruhigen, erden und die Konzentration fördern.

Klangschalen für das **Körpergefühl**: Die Hand oder einen Finger an die klingende Schale halten und den Klang fühlen: spüren, wie die Schale vibriert. Die Klangschale auf den Bauch/Rücken stellen und die Schwingungen mit etwas Glück im ganzen Körper fühlen.

**Klangbäder**: Mehrere ältere Krippenkinder halten Klangschalen und schlagen sie an, während ein Kind in der Mitte steht oder sitzt und im Klang „badet“.

**Klang im Wasser spüren**: In große Klangschalen Wasser einfüllen. Beim Anschlagen kann das Wasser Wellen schlagen, manchmal sogar schwappen und spritzen. Wie fühlt es sich an, wenn die Kinder eine Hand oder einen Fuß ins Wasser halten?

Klangschalen bei ersten **Klanggedichten** einsetzen: Mit Krippenkindern führen Sie natürlich noch keine langen Klanggeschichten durch. Aber schon kleine Gedichte machen Freude. Vielleicht darf ja ein Kind die Klangschale anschlagen? Das geht zart oder kräftig, laut und leise. Lassen Sie die Kinder auch ausprobieren, wie sich der Ton ändert, wenn ein anderer Klöppel oder Schlägel benutzt wird.

## KLANGGEDICHT

### Wie hört es sich an, wenn Wichtel schlafen?

Dieses Gedicht handelt vom Schlafen und kann mit Text und Klang zur Entspannung beitragen. Die Kinder können das Gedicht mit Bewegungen, Stimme und je nach Alter auch mit Klangschale begleiten. Ansonsten spielen Sie selbst die Klangschale an. Toll, wenn Sie ein Set von aufeinander abgestimmten Klangschalen zur Hand haben, so dass mehrere ältere Krippenkinder mitspielen können.

Psst, wisst ihr schon, wie die Wichtel schlafen?

Auf Blumen wiegen sie hin und her.

Machen dabei die Augen zu.

Schnarchen auch gern, das mögen sie sehr.

Wisst ihr auch, wie Eichhörnchen schlafen?

Auf Bäumen wiegen sie hin und her.

Machen dabei die Augen zu.

Schnarchen auch gern, das mögen sie sehr.

Wisst ihr auch, wie Kinder schlafen?

Im Bettchen kuscheln sie sich ein.

Machen dabei die Augen zu.

Schnarchen sie auch?

Das muss nicht sein, aber könnte schon sein.

**Begleitung**: Sich passend zum Text hin und her wiegen, dann die Augen kurz zumachen und das Schnarchen vormachen. Zu Beginn und am Ende jeder Strophe eine/die Klangschale anschlagen.

**Tipp**: Flüstern Sie den Text!





# Keuchhusten

## Oft trifft es Erwachsene



**KEUCHHUSTEN IST KEINE „KINDERKRANKHEIT“**, sondern inzwischen kommen die meisten der gemeldeten Erkrankungen aus der Gruppe der Erwachsenen. Was müssen Sie als pädagogische Fachkraft wissen und wie können Sie sich schützen? Hier ein kleiner Überblick!

■ von Tina Scherer

### Es gibt keinen lebenslangen Schutz

Weder eine Impfung (dazu unten mehr) noch eine durchgemachte Infektion bieten Ihnen auf Dauer Schutz vor der Ansteckung mit Keuchhusten. Im Gegenteil: Während viele Kinder und junge Erwachsene noch einen Impfschutz haben, ist er bei Erwachsenen oft längst abgelaufen: Laut STIKO haben über die Hälfte der Erwachsenen keinen Impfschutz (mehr). Damit sind nicht so sehr die Kinder, sondern viel mehr Erwachsene für die Übertragung verantwortlich. Und die geht fix, denn Keuchhusten ist hochansteckend.

### Erwachsene als Übertragende

In der Regel ist es das sogenannte Stäbchen-Bakterium (Stäbchenform unter dem Mikroskop) mit dem Namen *Bordetella pertussis*, das Keuchhusten (*pertussis*) verursacht. Es vermehrt sich bei einer Infektion auf den Atemwegsschleimhäuten und verschlechtert dort zusätzlich die Abwehrkräfte. Keuchhusten kommt ganzjährig vor, die Inzidenz ist im Herbst und Winter nur wenig höher. Die Übertragung erfolgt per Tröpfcheninfektion in bis zu einem Meter Abstand, beispielsweise beim Sprechen, Singen, Angehustetwerden oder beim Niesen. Dabei spielen vor allem Erwachsene als Überträger:innen auf Babys und Kleinkinder eine wichtige Rolle. Gerade sehr junge Kinder konnten oft (noch) nicht gegen Keuchhusten geimpft werden und stecken sich so schnell an.

### Für wen ist Keuchhusten gefährlich?

Bei Diagnose kann Keuchhusten mit Antibiotika therapiert werden. Bis zu einer Diagnose dauert es allerdings oft lange, weil die Erkrankung wie eine gewöhnliche Erkältung (kein oder wenig Fieber, Schnupfen und Husten) beginnt. Erst nach etwa zwei bis vier Wochen setzt dann der typische heftige Husten mit Würgenanfällen und Erbrechen ein, der erst nach etwa sechs bis zehn Wochen nachlässt. Vor allem (aber nicht nur) für Kinder unter einem Jahr und Ungeimpfte besteht die

Gefahr von Komplikationen, wie etwa einer Lungenentzündung. Der zähe Schleim ist schwer abzu husten, weswegen sehr junge Kinder auch stationär aufgenommen werden.

### Meldepflicht

Laut § 6 Abs. 1 Nr. 1 und § 7 Abs. 1 gemäß IfSG ist Keuchhusten meldepflichtig: Das Gesundheitsamt muss bei Verdacht oder bei Kenntnis der Erkrankung binnen 24 Stunden namentlich von den Eltern/der Familie informiert werden. Dabei müssen auch die zur Meldung verpflichteten Personen benannt werden. Aber auch als Krippen- oder Kita-Leitung müssen Sie das zuständige Gesundheitsamt benachrichtigen (§ 34 Abs. 6), und zwar nicht nur bei diagnostizierter Erkrankung, sondern schon bei Verdacht.

### Schutz und Prävention

Für alle im Gesundheits- und Sozialwesen (Gemeinschaftseinrichtungen) arbeitenden Menschen spricht die STIKO eine Impfempfehlung gegen Keuchhusten aus. Nach der Grundimmunisierung im Säuglingsalter (meist mit 2 Monaten) und der Auffrischungsimpfung im Schulalter wird eine Auffrischungsimpfung gegen Keuchhusten mit dem Kombinationsimpfstoff Diphtherie/Wundstarrkrampf/Kinderlähmung alle zehn Jahre erfolgen, ab dem 60. Lebensjahr alle 5 Jahre. Auch bei Schwangeren soll die Impfung sicher und wirksam sein und wird von der STIKO seit 2020 zwischen der 28. und 32. Schwangerschaftswoche empfohlen. Zusätzlich empfehlen sich die bekannten Hygiene-Regeln (Niesen in die Ellbogenbeuge usw.), die allein aber nicht sicher ausreichen, um Infektionen zu vermeiden.

### QUELLEN

[www.impfen.de/impfungen/keuchhusten](http://www.impfen.de/impfungen/keuchhusten)  
[www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/Pertussis/FAQ-Liste\\_pertussis\\_impfen\\_html#](http://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/Pertussis/FAQ-Liste_pertussis_impfen_html#)

# Stress und Infektabwehr

## Die Rolle des Darm-Mikrobioms

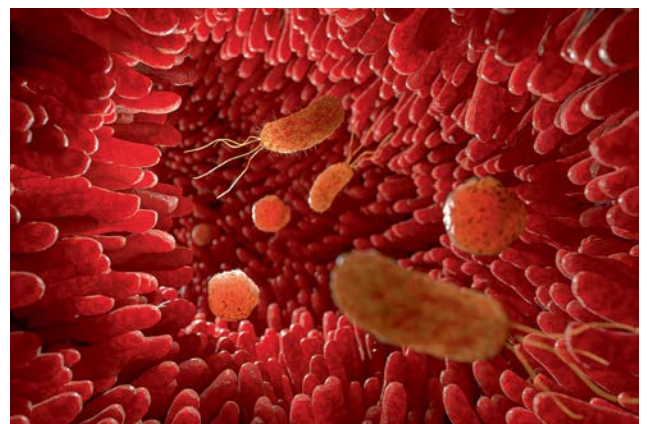


**SCHON WIEDER HUSTEN, SCHNUPFEN, HALSWEH** und ständig ein neuer Infekt? Damit sind Sie nicht allein! Oft ist ein gestörter Darm der Grund für ein schwaches Immunsystem. Der Darm ist für 80 % der körpereigenen Immunabwehr verantwortlich. Und er reagiert äußerst sensibel auf Stress ...

■ von Tina Scherer

### Was ist das Darm-Mikrobiom?

Die Schleimhäute in unserem Darm (vor allem im Dickdarm) sind besiedelt von einer Vielzahl von Viren, Pilzen und Bakterien. Die allermeisten davon (etwa 99 %) sind Bakterien – und das ist auch gut so. Denn diese Bakterien (um die 100 Billionen einzelne Bakterienzellen) übernehmen lebenswichtige Jobs. Sie helfen bei der Verdauung, bei der Produktion von Hormonen und Vitaminen und sie schützen die Darm-schleimwand, indem sie Milchsäure bilden und Krankheitserreger abwehren. Diese Funktion wird unter dem Begriff **darm-assoziiertes Immunsystem** zusammengefasst. Kurz gesagt: Die Bakterien in unserem Darm bilden eine eigene und sehr wichtige Lebensgemeinschaft mit wichtigen Aufgaben für den Körper. Der frühere Begriff Darmflora ist heute zwar noch gebräuchlich, aber „Flora“ bezeichnet ja eine



▲ **Das Darm-Mikrobiom:** die Gesamtheit unserer vielen verschiedenen Darmbakterien. Es soll über krank oder nichtkrank mitentscheiden

Foto: © Sergio Leon, ClaudioVentrella/Gettyimages



Pflanzenwelt. Heute weiß man aber, dass Bakterien weder zu den Pflanzen noch zu den Tieren gerechnet werden können, sondern eine eigenständige Form von Lebewesen sind. Der Fachbegriff Mikrobiom leitet sich aus dem Altgriechischen ab, wo *mikro* klein und *bios* Leben bedeutet. Jeder Mensch hat sein eigenes, besonders zusammengesetztes Darm-Mikrobiom, unter anderem auch abhängig von dem, was man gerne und oft isst und trinkt.

**Fazit:** In unserem Darm befindet sich ein eigenes und mitunter fragiles Ökosystem, genannt Darm-Mikrobiom oder Darm-Mikrobiota.

### Wie hängen Darm und Immunsystem zusammen?

Rund 300 Arten von Bakterien enthält unser Darm mindestens, es gibt aber geschätzt 1000 bis 2000. Die Darmbakterien im menschlichen Darm bringen – alle zusammen – immerhin ein Gewicht von um die zwei Kilogramm auf die Waage. Wichtig dabei: Je diverser, vielfältiger unser Darm-Mikrobiom zusammengesetzt ist, desto besser kann es sich gegen Krankheitserreger wehren. Die Lebensgemeinschaft dieser Bakterien im Darm kann sich verändern und reagiert auf Stress, Krankheiten, Medikamente, besondere Ernährung usw. Sie unterliegt sogar bestimmten Rhythmen und Schwankungen – fast wie Jahreszeiten. In der medizinischen Forschung weiß man, dass diese Rhythmen wichtig sind und bei Diabetes beispielsweise verloren gehen. Bei Ihren Krippenkindern baut sich dieses System erst noch auf: Mit der Muttermilch und den ersten Breimahlzeiten hat der Körper des Babys neue Bakterien hinzubekommen, sodass sich im klein kindlichen Darm nach und nach ein Darm-Mikrobiom aufbauen kann, das seine vielfältigen Funktionen übernehmen kann. Dieser Aufbau braucht aber Zeit, sodass Kleinkinder noch anfälliger für Infektionen sind als Erwachsene. Im späten Erwachsenenalter, das heißt, wenn wir zu altern beginnen, bilden sich die Diversität der Bakterienstämme und generell der Aufbau des Mikrobioms wieder zurück. Unser Darm ist für 80 % unserer körpereigenen Immunabwehr verantwortlich. Diese Aufgabe kann er aber nur dann gut erfüllen, wenn das Ökosystem im Darm ausgeglichen ist. Ähnlich wie in anderen Ökosystemen, beispielsweise in einem Regenwald, muss ein Gleichgewicht bestehen. Keine Bakterienart darf andere Bakterien überlagern oder verdrängen. Wenn das passiert, sprechen Wissenschaftler von einem gestörten Darm-Mikrobiom.

**Fazit:** Die Hauptaufgabe bei der Immunabwehr übernimmt unser Darm!

### Das Darm-Mikrobiom und Stress

Was genau bringt unser Darm-Mikrobiom aus seinem Gleichgewicht? Ursachen dafür können falsche Ernährung, zu viele

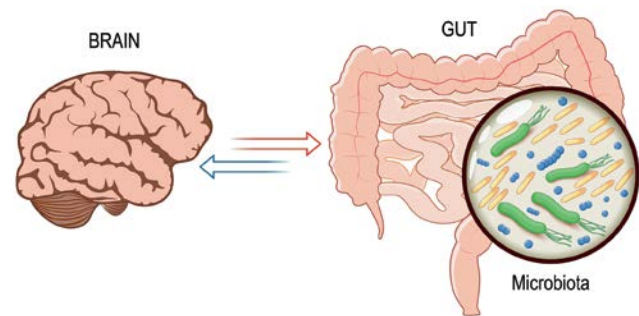
Medikamente, aber auch vorhergegangene Erkrankungen sein. Und Stress! Chronischer Stress verdrängt nämlich die „guten“ Darmbakterien, beispielsweise Lakto- und Bifidobakterien, zu Gunsten der schädlichen. Denn bei länger andauerndem

Stress setzt der Körper über die Nebennieren Stresshormone frei, die die Vielfalt der Bakterien im Darm verringern. Auf diese Weise können sich Krankheitserreger schneller vermehren. Bei Stress fährt der Körper die Verdauung herunter, weil er sich – gefühlt – in Fluchtbereitschaft versetzt. So können Krankheitserreger nicht

mehr so erfolgreich abgewehrt werden. Dauert der Stress weiter an, können die Bakterien die Darmschleimwand nicht mehr ausreichend schützen und abdichten. Sie wird durchlässig. Diesen Zustand bezeichnet man als „durchlässigen Darm“ und mit dem englischen Fachwort **Leaky Gut**. Durch die durchlässige Darmwand können Giftstoffe, Keime und Erreger nun direkt eindringen und zu Erkrankungen führen.

## UNSER ÖKO SYSTEM IM DARM WIEGT ZWEI KILOGRAMM

### GUT-BRAIN AXIS



▲ **Die sogenannte Gut-Brain-Axis**, die Darm-Hirn-Achse:  
Über sie besteht reger Austausch zwischen Darm und Gehirn

### Ein Leaky Gut Syndrom hat beispielsweise folgende Symptome und Folgen:

- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Stärkere Neigung zu Allergien und Nahrungsmittelintoleranzen
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Magen-Darm-Probleme wie Durchfall, Blähungen, Bauchschmerzen
- Erschöpfungsgefühle, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, verminderte Leistungsfähigkeit
- Migräne
- Chronische Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa, Reizdarm oder Morbus Crohn

Noch schlimmer: Das Ganze funktioniert auch umgekehrt! Stress kann zu einer gestörten Darmflora führen. Genauso kann aber auch eine Dysbiose im Darm, die beispielsweise durch ganz andere Faktoren als Stress ausgelöst wurde, zu Missstimmung, mangelnder Stress-Resistenz, sogar zu Depressionen führen. Manche Wissenschaftler:innen überlegen sogar, ob möglicherweise unser Darm-Mikrobiom je nach Aufbau und Fitnessgrad dafür verantwortlich ist, dass bei manchen Menschen Ängste oder Depressionen vermehrt auftreten. Wichtig dafür könnten die hormonähnlichen Substanzen sein, die vom Darm-Mikrobiom produziert werden. Denn über die Nervenverbindung zwischen Darm und Hirn – oder über den Blutweg, genau ist das noch nicht erforscht – können diese die Hirnchemie beeinflussen. Bis zu 150 Millionen Nervenzellen durchziehen ja unseren Darm. Ihre Gemeinschaft wird als **Bauchhirn** bezeichnet – und die Darmflora/ das Darm-Mikrobiom ist eine Komponente davon. In Abgrenzung zum (kleineren) Zentralen Nervensystem (ZNS) heißt das Bauch- oder Darmhirn auch **ENS (enterisches Nervensystem)**. Zwischen den beiden Nervensystemen herrscht zudem reger Austausch, sodass sich der Zustand des Darm-Mikrobioms direkt auf unser Gehirn auswirken kann. Bei

Stress ziehen sich die Blutgefäße zusammen, wodurch der Verdauungstrakt schlechter durchblutet und mit weniger Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Seine Funktion ist dann beeinträchtigt. Menschen mit mehr „guten“ Darmbakterien erkranken nachweislich seltener an Infekten und bekommen beispielsweise seltener Blasen- oder Lungenentzündungen. Genauer: Unser Darm-Mikrobiom spricht bei der Immunabwehr ein Wörtchen mit. Es ist daran beteiligt, wie unser Körper auf eindringende Erreger antwortet und wie schnell und wie effektiv Abwehrzellen gebildet werden können.

**Fazit:** Ein intaktes Darm-Mikrobiom schützt uns vor akuten und chronischen Erkrankungen! Aber Stress kann es aus dem Gleichgewicht bringen.

### Stress und Entzündungen

Stressig empfundene Situationen führen zu einem vorübergehenden Anstieg von Interleukin 6: eine proentzündlich wirkende Signalsubstanz des Immunsystems. Dabei können auch mehrere kleine Reize, die gehäuft auftreten, den gleichen Effekt haben wie ein einziges großes Stress-Erlebnis. Bei Stress

## MIKROBIOMFREUNDLICH ESSEN FÜR ERWACHSENE

### Das schmeckt den Darmbakterien

- Sogenannte Präbiotika aus Gemüse und Salat (Chicorée, Schwarzwurzeln, Topinambur, Spargel, Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Artischocken)
- Pflanzliche Proteine (Erbsen, Bohnen, Soja, Kichererbsen, Mandeln, Nüsse)
- Omega-3-Fettsäuren (Leinsamen, Hanfsamen, Nüsse, Algen, Meeresfische)
- Milchsauer vergorene Lebensmittel: Bio-Naturjoghurt, Sauerkraut, Kimchi (siehe Foto), Kefir, Ayran)
- Ballaststoffe (nach Verträglichkeit Vollkornprodukte, Hafer, Vollkornreis und -nudeln)

### Das sollten Sie lieber vermeiden

- Koffein, Alkohol, Nikotin
- Zu häufig und zu viele Antibiotika
- Zucker, Zuckeraustauschstoffe, Süßstoffe und Emulgatoren
- Fertiggerichte und stark verarbeitete Lebensmittel
- Zu viel Weißmehl und Produkte daraus
- Zu viel tierisches Protein (Fleisch, Wurst, Milch und unvergorene Milchprodukte)
- Zu salzreiches Essen (Wurst, Snacks)





# MIKROBIOMFREUNDLICH ESSEN FÜR KINDER UNTER DREI JAHREN

Auch der kindliche Darm freut sich, wenn die Ernährung möglichst vielfältig, bunt und abwechslungsreich ist (ab 12 Monaten):

- Präbiotika/Ballaststoffe aus Gemüse in gekochter oder gedünsteter Form (Brokkoli, Kürbis, Karotten ...) und frischem Obst
- Pflanzliche Proteine aus Nuss- oder Mandelmus, Erbsen- oder Kichererbsen(püree)
- Gute Fette aus Lein- und Olivenöl, Kokosöl und Bio-Fisch
- Milchsauer vergorene Lebensmittel wie ungesüßter Bio-Naturjoghurt



▲ **Obst und Gemüse** enthält Ballaststoffe und liefert bestes Futter für das Darm-Mikrobiom

schütten Nebennieren, ZNS und die Keimdrüsen von Eierstöcken/Hoden außerdem weniger Steroid-Hormone aus. Folgen können Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Muskelmasse-Verlust und Entzündungen sein.

## Das Darm-Mikrobiom stärken: wie nein sagen helfen kann

„Die Gesundheit sitzt im Darm“, formulierten schon antike und mittelalterliche Heilkundige. Und wie Recht sie doch hatten. Wer sein Darm-Mikrobiom stärken oder aufbauen möchte, hat ein bisschen Arbeit vor sich. Eins vorweg: Mit der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln oder Darmbakterien ist es nicht so einfach getan! Wirksam ist zunächst das Vermeiden oder wenigstens Reduzieren von Stress (siehe oben), beispielsweise durch stressreduzierende Techniken wie Yoga, autogenes Training oder andere/weitere Entspannungstechniken. Auch stressige Situationen im Alltag können vermieden, umgestellt, neu erlebt werden – je nachdem, wie stark ausgeprägt Stress und Stressempfinden sind. Expert:innen empfehlen dabei, auf die innere Stimme zu hören, abzuschätzen, wann Stress zu viel wird, und bewusst „nein“ zu sagen. Pausen, Freizeit und freie Tage sind ebenfalls wichtig, egal ob Sie Sport machen oder lieber ausruhen möchten.

**Fazit:** Weniger Stress, besseres Immunsystem!

## Das Darm-Mikrobiom stärken mit Ernährung und Nahrungsergänzung

Der beste Weg zu einem guten Darm-Mikrobiom: nicht rauchen, keinen Alkohol trinken, Antibiotika nur einnehmen, wenn es nicht anders geht. Alle drei reduzieren nämlich die „guten Bakterien“, und zwar nicht nur im Darm-Mikrobiom, sondern auch im Mikrobiom von Mund und Rachen.

Zum Aufbau des Darm-Mikrobioms werden manchmal sogenannte **Probiotika** empfohlen. Sie enthalten Bakterienstämme, beispielsweise Lacto- oder Bifidobakterien. Drei Faktoren sprechen hauptsächlich gegen eine solche Einnahme: Zum ei-

nen ist nicht vollständig erforscht, ob es sinnvoll ist, das sensible Gleichgewicht im Darm noch weiter zu beeinflussen, indem Bakterienstämme von außen zugeführt werden. Zum anderen vertragen nicht alle Menschen solche Probiotika gut, und zum guten Schluss ist die Wirksamkeit solcher Präparate nicht erwiesen. Es gibt kaum gesetzliche Vorgaben für die Herstellung solcher Mikrokulturpräparate, und Qualitätsstandards und Zertifizierungen sind schwer zu durchschauen. Dazu kommt, dass Probiotika lebende Bakterien enthalten und darum leicht verderben und ihre Wirkung verlieren können.

Wer's verträgt, dem werden **milchsäure Lebensmittel** empfohlen wie Sauerkraut, Kefir, Joghurt, Ayran oder Kimchi. Aber auch hier ist die Sache nicht einfach: Ein zuckerhaltiges Fruchtjoghurt mit pasteurisierter Milch aus konventioneller Tierhaltung aus dem Kühlregal wird kaum einen guten Einfluss auf Ihr Darm-Mikrobiom haben, ein Naturjoghurt mit rechtsdrehenden Milchsäurekulturen aus dem Bioladen vielleicht schon. Futter für hungrige (gute) Darmbakterien liefern auch Ballaststoffe, beispielsweise aus sogenannten **Präbiotika**: Gemüse wie Spargel, Lauch, Zwiebeln oder Chicorée – Gemüse, die aber von sensiblen Menschen oft ebenfalls nicht so gut vertragen werden. Gut sind auch sekundäre Pflanzenstoffe (Polyphenole, Flavonoide aus Beeren), pflanzliches Protein (aus Nüssen, Soja, Kichererbsen) und Omega-3-Fettsäuren (in Meeresfischen).

**Fazit:** Leider nicht ganz einfach: Wer sein Darm-Mikrobiom stärken möchte, sollte Fertiggerichte, Weißmehlprodukte und Zucker reduzieren und abwechslungsreich und pflanzlich essen.

## LITERATUR

**Bundeszentrum für Ernährung BZfE** (2023): Der Darm und seine Bewohner. [www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungswissen/gesundheit/mikrobiom/](http://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungswissen/gesundheit/mikrobiom/)

**Mehrbach, F.** (2024): Probiotika. Wundermittel oder Enttäuschung. <https://spiegel-der-gesundheit.de/probiotika-wundermittel-oder-enttaeuschung>

# „Wir backen einen Spinatkuchen“

## Ein partizipatives Ernährungskonzept für die Jüngsten

**IM ELEMENT-I-KINDERHAUS** „Die Willys“, einer Krippe, dürfen die Kinder etwa einmal in der Woche bei der Zubereitung von Speisen mit anpacken. Als ich die Einrichtung in der Stuttgarter City besuche, rühren Zwei- und Dreijährige mit Erzieherin Gloria Peric den Teig für einen süßen Spinatkuchen.

■ von Eike Ostendorf-Servissoglou



**U**m 9:00 Uhr morgens komme ich im element-i-Kinderhaus „Die Willys“ in der Nähe des Stuttgarter Hauptbahnhofs an. 21 Kinder besuchen die Krippe, die im Gebäude des Innenministeriums in der Willy-Brandt-Straße untergebracht ist. Heute, an einem schönen Julimorgen kurz vor den Sommerferien, sind zehn von ihnen da. Sie spielen draußen auf dem riesigen Balkon, den eine Treppe mit dem weitläufigen Schlossgarten verbindet.

Ich geselle mich zu Nico Keller, der in der Küche aktiv ist. „Ich bin seit 14 Jahren Koch. Seit neun Jahren arbeite ich für element-i und seit einem halben Jahr bei den Willys“, berichtet er. Da gleich der Backimpuls mit den Kindern auf dem Programm steht, hat der Koch das Essen für den heutigen Tag größtenteils bereits in der frühen Stunde fertiggestellt, die er länger im Kinderhaus ist als ich. Ofenkartoffeln mit Leinöl und panierte Hähnchenbrustfilets liegen verzehrfertig in Edelstahlwannen. Nur der Salat und ein Kräuterquark fehlen noch.

### Der Koch bereitet den Back-Impuls vor

Doch jetzt richtet er erst einmal die Zutaten für den Spinatkuchen, den die Kinder heute zubereiten werden. Nico Keller stellt den Kindern dafür drei Gläser Mehl (450 Gramm) auf einen Rollwagen. Daneben kommen drei Gläser Milch, 1 Glas Rapsöl sowie jeweils ein halbes Glas brauner Rohrzucker und Ei-Fix aus dem Tetra-Pack (zuverlässig salmonellenfrei) sowie kleine Schälchen mit Agavendicksaft, Vanillezucker und Backpulver. Außerdem püriert der Koch 450 Gramm kurz erwärmten Tiefkühl-Blattspinat und stellt die Schüssel ebenfalls auf den Wagen. Daneben legt er Silikon-Muffinformen. Sie sind praktisch, denn Einfetten entfällt damit.

### Die Kinderkonferenz startet

Ich verabschiede mich aus der Küche, denn es ist Zeit für die Kinderkonferenz, kurz: KiKo. Sie findet heute draußen auf



# „WIR SIND BEKI-ZERTIFIZIERT“

Ein Gespräch mit „Die Willys“-Teamleiterin Maria Valioudi

## Seit wann ist Ernährung ein Fokusthema in Ihrer Einrichtung?

*Maria Valioudi:* Das Thema hatte von Beginn an einen hohen Stellenwert. Vor zehn Jahren, 2014, haben wir uns dafür das erste Mal von der Landesinitiative BeKi – Bewusste Kinderernährung zertifizieren lassen. 2018 folgte die erste Auffrischung. Aktuell sind wir erneut im Rezertifizierungsprozess. Damit ist eine Schulung unseres Kochs und des gesamten Kita-Teams verbunden. Außerdem gibt es einen Elterninfonachmittag, der ebenfalls von einer Fachperson des zuständigen Ministeriums begleitet wird. Der BeKi-Prozess ist eine gute Ergänzung zu unserer element-i-Ernährungskonzeption. Er ermöglicht es uns, in einzelne Themen der Ernährung unter Dreijähriger noch tiefer einzutauchen, uns wissenschaftlich auf den neuesten Stand zu bringen und Umsetzungsideen mitzunehmen. Das ist sehr bereichernd.

## Warum ist Ihnen das Thema Ernährung so wichtig?

*Maria Valioudi:* Ernährung ist ein Grundbedürfnis. Das Essen nimmt daher automatisch viel Raum ein – besonders in einer Krippe. Wir begleiten Kinder in der wichtigen Phase, in der sie von Brei-Nahrung zu fester Nahrung wechseln. Das ist ein großer Schritt. Die Kinder sollen sich hier in der Krippe vielfältig und ausgewogen ernähren, Erfahrungen mit Lebensmitteln und ihrer Zubereitung sammeln sowie ein gesundes Essverhalten und eine genussvolle Esskultur einüben. Damit schaffen wir eine Basis. Und wir hoffen, dass sie diese Ressource dann ein Leben lang begleitet.

## Was heißt das im Kita-Alltag? Können Sie ein Beispiel geben?

*Maria Valioudi:* Gerne. Hier im Kinderhaus steht die Küchentür immer offen. Wer mag, kann in der Küche den Lernturm besteigen und von dort aus dem Koch bei der

Arbeit zuschauen. Unser Koch erklärt den Kindern gerne, was er gerade tut. Die Kinder sehen, wie die Lebensmittel im Rohzustand aussehen, wie sie gelagert und verarbeitet werden. Sie erfahren zum Beispiel, wie aus Kartoffeln ein Kartoffelpüree entsteht. Solche Zusammenhänge zu zeigen, ist uns besonders wichtig. Wenn es zum Nachmittagssnack Obst gibt, stellen wir es in einem Korb auf den Tisch und fragen die Kinder, welche Frucht sie gerne essen möchten. Magst du eine Mango oder einen Apfel? Wir betrachten das Obst von außen, fassen es an, riechen daran. Dann schneiden wir es auf und entdecken, wie es von innen aussieht. Die Mango hat einen großen flachen Kern, und es ist mühsam, das Fruchtfleisch davon zu lösen. Dabei fließt schon Saft aus der Frucht. Wie der wohl schmeckt?

## Bemerken Sie, dass Ihre Ernährungserziehung etwas bewirkt oder verändert?

*Maria Valioudi:* Ja, durchaus. Unsere Kinder hier haben für ihr Alter ein breites Wissen über Nahrungsmittel und essen fast alles. Ich staune zum Beispiel immer wieder, dass am Fischtag fast alle Kinder Fisch mitessen. Es weckt die Neugierde der Kinder, wenn sie sich so intensiv mit Nahrungsmitteln befassen. Dann möchten sie auch probieren.

Oft hören wir aus den Familien, dass die Kinder zu Hause zum Beispiel ebenfalls backen wollen, weil sie das hier bei den „Willys“ getan haben. Sie führen dann stolz vor, was sie bei der Teigzubereitung gelernt haben.

Herzlichen Dank, Frau Valioudi, für das interessante Gespräch.

Mehr Informationen zur baden-württembergischen Landesinitiative BeKi – Bewusste Kinderernährung: <https://landeszentrum-bw.de/,Lde/bilden/Landesinitiative+BeKi>

der Terrasse statt. Alle Kinder und drei Fachkräfte sitzen bereits auf dem Boden im Kreis. Ich setze mich dazu. Gemeinsam stimmen wir das KiKo-Lied an. „Heute gibt es zwei Impulse“, sagt eine Erzieherin. „Ihr könnt mit Kylah und Adam sandeln oder mit Gloria auf dem Marktplatz einen Spinatkuchen backen.“ Emil, Elara, Leonas, Lilly und Taro müssen nicht lange nachdenken. Sie möchten backen. Mit dem Spruch „1, 2, 3, die KiKo ist vorbei“ endet die Versammlung.

## Die Gruppe startet

Nach dem Händewaschen sitzen wir um einen Tisch auf dem „Marktplatz“, der auch als Essraum fungiert. Daneben steht der vom Koch vorbereitete Wagen mit allen Zutaten und Utensilien. Gloria Peric, die im Kinderhaus für das Bildungsfeld „Körper: Bewegung & Ernährung“ zuständig ist und als Ernährungsbeauftragte fungiert, leitet den Impuls. Sie nimmt eine Schüssel vom Wagen und stellt sie mit den Worten „eine

Schüssel“ auf den Tisch. „Ist sie groß oder klein?“, möchte sie von den Kindern wissen. „Groß!“, rufen sie. Außerdem landen „zwei Löffel zum Verrühren“ auf dem Tisch.

### Was ist was?

Die Erzieherin zeigt die Eimischung. „Das sind Eier, die schon zusammengerührt sind“, sagt sie und erklärt, dass sie aus einem Karton stammen – wie der Orangensaft. Dann kommt die Milch auf den Tisch. Das kennen die Kinder. „Milch trinke ich gerne“, sagt Leonas. „Ich trinke das auch sehr gerne“, pflichtet Taro bei. „Wann trinken wir denn immer Milch?“, möchte Gloria Peric wissen. „Zum Frühstück“, erklärt Elara.

„Und was ist das?“, fragt die Erzieherin und gibt den Kindern jeweils etwas von dem Mehl auf die Hand. Das ist einfach. „Mehl“, rufen mehrere fast gleichzeitig. Der Rohrzucker ist schon schwieriger zu erraten. „Vanillezucker“, lautet der Tipp der Kinder. Auch den Spinat erkennen sie nicht sofort. „Nico hat die großen Blätter schon klein gemacht“, sagt Gloria Peric. „Ich liebe keinen Spinat“, stellt Leonas klar. Lilly ist überrascht, wie kalt sich das Gemüse anfühlt. „Es war tiefgefroren“, sagt die Erzieherin.

### „Das gibt Blubberblasen!“

Jetzt kommen die Eier in die große Schüssel und die Kinder rühren. Dabei wechseln sie sich ab. „Was passiert, wenn ihr





rührt?“, fragt die Erzieherin. „Es gibt Blubberblasen!“, ruft Taro begeistert. Als der Rohrzucker dazukommt, bemerken die Kinder, wie sich die Farbe der Flüssigkeit verändert. Sie wird gelb. Emil möchte den Agavendicksaft dazutun. Elara will auch rühren. Jetzt ist die Milch dran. „Es gibt 1, 2, 3 Gläser. Aber ihr seid 5 Kinder. Also darf jeder ein bisschen reinton“, sagt die Erzieherin. „Und dann gut verrühren.“ Reihum sind die Kinder aktiv. Die anderen schauen zu und warten geduldig, bis sie an der Reihe sind. Zaghaft schüttet Lilly etwas Milch in die Schüssel und rührt. Dann lässt sie den Löffel los und schaut, wie der in der Flüssigkeit versinkt. Maria Valioudi, die Teamleiterin, hat die Szene beobachtet und bietet sich an, den Löffel abzuwaschen.

### Der Teig wird klebrig

Die Kinder löffeln das Mehl in die Schüssel. Leonas nimmt lieber die Hand. „Das fühlt sich gut an“, erklärt er. Nun kommt der Mixer zum Einsatz. „So was haben wir auch zu Hause!“, ruft Elara und hält sich demonstrativ die Ohren zu. „Der Stecker kommt in die Steckdose“, sagt Gloria Peric. „Das macht immer ein Erwachsener!“ Mit Mehl und Backpulver wird der Teig nun fester. Gloria gibt den Kindern jeweils etwas davon zum Fühlen auf die Hand. Taro guckt kritisch: „Das ist klebrig. Das mag ich nicht“, sagt er.

### Einiges läuft nicht nach Plan

Jetzt bedienen die Kinder abwechselnd das Rührgerät zusammen mit der Erzieherin.

Doch was ist das? Einer der beiden Rührstäbe ist kaputt. „Was machen wir jetzt?“, fragt Gloria Peric. „Ich gehe Nico fragen“, sagt eines der Kinder, verschwindet Richtung Küche und kommt mit einer schlechten Nachricht zurück: „Wir haben keinen neuen.“ Dann muss es mit einem Rührer gehen. Emil schaufelt nun den Spinat in die Teigschüssel. Gloria versucht, ihn unterzuheben – doch Fehlanzeige. Der Teig ist so zäh, dass er sich nicht mit dem Gemüsebrei verbindet. „Are you sleeping, are you sleeping ...“, singt Leonas leise vor sich hin. Ich muss grinsen. Gloria Peric ruft: „Nico, Hilfe!“ Der Koch eilt herbei. Er versucht, den Spinat unterzukneten – doch vergebens.

„Wir haben wohl zu viel und zu schnell gerührt“, sagt Gloria Peric. „Wir müssen noch einmal von vorne anfragen. Möchte jemand aufhören?“ Emil verabschiedet sich und verschwindet nach draußen auf die Terrasse. Die anderen Kinder bleiben dabei und sind auch beim zweiten, schnelleren Durchgang mit Engagement und Konzentration dabei. Ich staune über ihr Durchhaltevermögen.

### Fertig!

Schließlich können die Kinder den fertigen Teig in die Muffin-Formen füllen und sie zu Nico Keller in die Küche bringen. Er wird sie backen und die Kinder können sich auf ihren selbst gemachten Nachmittagssnack freuen. Doch nun ist erst einmal Zeit fürs Mittagessen. Ich verabschiede mich und

## NICO KELLER, KITA-KOCH: „DAS IST MEIN TRAUMJOB“

„Nach der Schule habe ich überlegt, ob ich Koch oder Kita-Pädagoge werden soll“, erzählt Nico Keller. Schließlich entscheidet er sich für eine Ausbildung zum Koch und lernt gutbürgerliche Küche. Nach fünf Jahren wechselt er in ein element-i-Kinderhaus und bereitet seither Essen für Kinder zu.

„Gemeinsam mit den Köchinnen und Köchen aus den anderen element-i-Kinderhäusern entwickeln wir den Speiseplan. Das ist sehr inspirierend, denn die Kolleginnen und Kollegen bringen zum Teil völlig andere Erfahrungen mit – zum Beispiel aus der Sterne-Gastronomie“, berichtet er. Grundlage ist das Ernährungskonzept des Kita-Trägers. Es sieht eine frische, ausgewogene und möglichst regionale Ernährung vor und basiert auf den Empfehlungen, die die Deutsche Gesellschaft für Ernährung speziell für Kitas herausgegeben hat.

Inzwischen ist Nico Keller bei den Willys nicht mehr ausschließlich für die Küche verantwortlich. An zwei Tagen in der Woche arbeitet er drei Stunden als pädagogische Hilfskraft direkt mit den Kindern. Das sind 20 Prozent seiner Arbeitszeit. „So kann ich meine pädagogischen Ambitionen mit meiner Arbeit als Koch noch besser verbinden – perfekt“, findet er.

denke auf dem Rückweg ins Büro darüber nach, wie gleichmütig die Kinder mit Unerwartetem umgingen. Während wir Erwachsenen dann schnell in Stress geraten, sind das für sie ebenso spannende Situationen wie andere auch. Wir Erwachsenen setzen uns dagegen oft mit eigenen Erwartungen, engen Zeitplanungen und Vermutungen darüber, was andere über uns denken, unter Druck. Wir können viel von den Kindern lernen!



### Eike Ostendorf-Servissoglou

ist Germanistin und Fachautorin im Bereich Frühpädagogik. Sie lebt in Stuttgart.  
Kontakt: eos@eoscript.de

# Es juckt, es schuppt, es brennt

## Hilfe, raue Kinderhände!

**IN DEN KALTEN MONATEN** brauchen Kinderhände mehr Pflege. Aber wie achten pädagogische Fachkräfte darauf, dass richtig eingecremt wird? Diese Tipps, Infos und ein Eincrem-Vers erleichtern die Sache!

■ von Tina Scherer

### Schwierige Zeiten für die Hände

Im Winter sind unsere Hände – die von Kindern und Erwachsenen – mehr mechanischen und Temperatur-Reizen ausgesetzt als im Sommer. Trockene Heizungsluft drinnen, kalte Luft draußen: Kinderhaut reagiert oft noch empfindlicher als die von Erwachsenen. Rötungen, Schuppung, auch Juckreiz oder sogar Brennen sind möglich, vor allem im Gesicht und an den Händen, also an Stellen, die häufig der Kälte und trockener Wärme ausgesetzt sind. Dazu kommen noch Hygienemaßnahmen: Obwohl sie natürlich wichtig sind, sind häufiges Händewaschen oder sogar das Verwenden von Desinfektionsgelen eine echte Herausforderung für Kinderhaut. Denn mit dem häufigen Waschen werden nicht nur Schmutz und Keime entfernt, sondern auch ein Teil der schützenden Fettschicht.

### Reinigen, abtrocknen, pflegen: So geht's!

**Beim Reinigen** sollten die Kinder am besten mit kaltem oder lauwarmem (nicht warmem oder heißem Wasser) die Hände und das Gesicht waschen, um Austrocknung vorzubeugen. Seife oder Waschlotion sollten am besten biologisch erzeugt und pH-neutral sein. Toll sind rückfettende Bestandteile wie Glycerin. Desinfektionsmittel für die Hände sollten Sie besser vermeiden. Fast alle Keime lassen sich auch mit herkömmlicher Seife entfernen.

**Beim Abtrocknen** reicht ein leichtes Reiben, heftiges Rubbeln kann die Haut reizen. Nach den Hygieneverordnungen für Kitas und Krippen hat bestimmt auch bei Ihnen jedes Kind sein eigenes Handtuch – oder benutzt zumindest Einmal-Papierhandtücher.

**Zum Pflegen** eignet sich eine Handcreme oder -lotion ohne Duftstoffe. Eine etwa erbsengroße Portion reicht für Kinderhände aus. Fingerkuppen, Handrücken, Fingerzwischenräume und Daumen nicht vergessen. Nutzen Sie beispielsweise unseren Eincrem-Reim! Wichtig sind auch Handschuhe beim Rausgehen.

## HÄNDE-EINCREM-VERS

**Schwupps, ein bisschen Creme heraus,  
ein kleiner Klacks auf meiner Haut.**

*(Einen erbsengroßen Klecks Creme auf die Handfläche geben)*

**Den reib ich mit den Händen gleich,  
da wird meine Haut ganz weich.**

*(Creme zwischen den Handflächen zerreiben)*

**Fingerspitzen auch dabei,  
dann auf den Rücken noch den Brei.**  
*(Die Fingerspitzen und die Rücken beider Hände mit eincremen)*

**Zwischenräume und das Däumchen,  
zart ist's jetzt, es ist ein Träumchen!**

*(Die Fingerzwischenräume eincremen,  
zum Schluss den Daumen eincremen,  
nach Wunsch in die Hände klatschen)*



### Und das Gesicht?

In der Regel dürfen Sie Kinder nur mit schriftlicher Erlaubnis der Eltern bzw. Erziehungsberechtigten eincremen. Für die Pflege des Gesichts sind die Eltern/Familien verantwortlich. Ist die Gesichtshaut des Kindes rau – das kann beispielsweise auch beim Zahnen oder bei Infekten der Fall sein –, sprechen Sie die Eltern darauf an.



**Neu!**

Marion Lepold & Theresa Lill

# Unsere Impulsquartette

32 kompakte Praxiskarten mit hilfreichen Impulsen, Reflexionen und Aufgaben für das gesamte Team – praxisnah und alltagstauglich.



## Zusammenarbeit mit Familien stärken

Impulsquartett für die Elternarbeit in Kita & Vorschule

Werden Eltern von Anfang an einbezogen, kann eine vertrauensvolle Zusammenarbeit und starke Beziehung wachsen. Im Fokus: die Entwicklung der Kinder!

8,8 x 5,8 cm, 32 Karten  
(D) 12,95 € | ISBN 978-3-96046-315-3



## Entwicklung im Alltag erleben

Impulsquartett für Beobachtung und Dokumentation in Krippe & Kita

Ob in der Garderobe, beim Frühstück oder im Garten – der Kita-Alltag ist voll mit Beobachtungsanlässen, die das Kind und seine Interessen in den Mittelpunkt rücken.

8,8 x 5,8 cm, 32 Karten  
(D) 12,95 € | ISBN 978-3-96046-314-6



## Produktive Zusammenarbeit im Team

Impulsquartett für professionelles Teambuilding in Krippe, Kita & Ganztage

Für einen reibungslosen Ablauf muss alles Hand in Hand gehen – Grund genug, bewusst den Teamzusammenhalt zu stärken, um allen Herausforderungen gewachsen zu sein!

8,8 x 5,8 cm, 32 Karten  
(D) 12,95 € | ISBN 978-3-96046-337-5

**Jetzt bestellen:**  
**[www.klett-kita.de](http://www.klett-kita.de) oder in Ihrer Buchhandlung**

# Hand drauf!

## Fasching mit Handabdruck

**FASCHING, FASNACHT, KARNEVAL:** Ob Ihre Krippenkinder schon selbst mitfeiern oder nicht – die „fünfte Jahreszeit“ erleben die Kinder spätestens in den Medien, Geschäften oder auch zu Hause mit. Dann machen diese lustigen Faschingsideen Freude – und verschönern den Gruppenraum.



■ von Angelica Back



### Handabdruck-Clowns

Die Handfläche orange, weiß oder hautfarben anpinseln, die Finger in einer Clownshaarfarbe (hier abwechselnd pink und orange) und auf ein Blatt Malpapier drücken. Gut trocknen lassen. Danach können die Kinder ihren Clown ausdekoriern. Hier haben die Kinder eine rote Nase und Knöpfe als Augen aufgeklebt. Eine Schleife (aus dem Geschenk- und Deko-Vorrat geklaut) kam in diesem Beispiel noch unter das Clownsgesicht. Den Mund haben die Kinder einfach dazugemalt.

### Tipp

Vorsicht beim Aufkleben von Kleinteilen wegen der Aspirationsgefahr! Statt Knöpfen und Pompons können die Kinder auch aus Papier ausgeschnittene Augen und Nasen aufkleben.

### Der Clown aus dem Luftballon

Malen Sie auf ein weißes DIN-A4-Blatt mit einem schwarzen Filzstift die Umrisse eines großen Luftballons. Schneiden Sie außerdem aus farbigem Tonpapier eine Form aus, die genau auf den gezeichneten Luftballon passt. In der Mitte (dort, wo später das Clownsgesicht sein wird) einen kleinen Schnitt anbringen. Zeichnen Sie zwei lustige Augen und eine runde, rote Nase mit Clownsmund und schneiden Sie diese aus. Das Kind klebt die Teile in die Umrisse des gezeichneten Luftballons zu einem Gesicht. Anschließend wird der farbige Tonpapier-Luftballon im Randbereich mit Kleber eingestrichen. Platzieren Sie den Luftballon mit der Klebeseite nach unten genau auf dem Clownsgesicht. Etwas antrocknen lassen, damit nichts verrutscht. Nun reißt das Kind den Luftballon an dem Schnitt zu allen Seiten hin etwas ein, bis das Clownsgesicht zum Vorschein kommt.







## Handabdruck-Faschingsmaske

Für jede Faschingsmaske benötigen Sie einen DIN-A4-Bogen weißen Tonkarton. Das Papier sollte dick genug sein und eine gewisse Stabilität besitzen, damit es sich nicht so leicht verbiegen kann. Legen Sie den Papierbogen horizontal und markieren Sie die Mitte des Papiers mit einem dünnen Bleistiftstrich. Das Kind bemalt zuerst die rechte Hand mit Fingerfarben nach Wunsch. Diese Hand wird dann gespreizt so auf die rechte Hälfte des Papiers gelegt, dass Daumen und Ballen genau an der Falz (bzw. an der markierten Mitte) liegen. Helfen Sie dem Kind dabei, seine Hand richtig zu positionieren. Die Hand nach dem Abdruck wieder säubern und die linke Hand mit Fingerfarben nach Wunsch bemalen. Nun auch die linke Hand gespreizt auf die linke Hälfte des Papiers legen. Daumen und Ballen liegen dabei genau an der Falz in der gleichen Höhe des rechten Handabdrucks. Die Hand säubern und den Farbdruck erst einmal trocknen lassen. Falten Sie dann den Papierbogen noch einmal: Dabei liegt der Farbdruck außen. Schneiden Sie mit etwas Abstand um die Handabdrücke herum die Faschingsmaske aus. Halten Sie dem Kind die Maske vors Gesicht und markieren Sie die Stellen mit Bleistift, wo sich die Augen befinden. Diese anschließend in ovaler Form ausschneiden. Wenn die Kinder möchten, können sie ihre Maske noch weiter mit Farbe oder anderen zur Verfügung stehenden Materialien (z. B. Wolle, Bänder, Seidenpapierfetzen) verzieren. Damit sich die Kinder ihre Maske vor die Augen halten können, wird zum Schluss noch ein dünner Stock mit Kleber an einer Seite der Faschingsmaske befestigt. Gut trocknen lassen, bevor die Maske zum Spielen verwendet werden kann.

### Tipp

Viele Masken können eine tolle Wanddekoration abgeben – sofern die Kinder sie nicht lieber vor das Gesicht halten möchten.

## Fantasiewesen aus Handabdrücken

Bestreichen Sie die Hände der Kinder mit Fingerfarbe. Die Kinder drücken ihre Hände dann auf weißes (oder pastellfarbenes) Tonpapier. Je nach Lust und Laune kann es ein Abdruck sein oder mehrere. Die Hand muss nicht einfarbig bemalt werden, sondern in so vielen Farben, wie das Kind möchte. Beispiels-



weise ganz bunt durcheinander mehrere Farben, die dann ineinanderlaufen und auf dem Blatt ein marmoriertes Bild ergeben. Die Kinder können auch außer der Handfläche nur zwei oder drei Finger bemalen. So ergeben sich dann vielfältige Fantasiewesen.

Die Hände mit gespreizten Fingern aufs Papier drücken und den Farbdruck erst einmal trocknen lassen. Zeichnen Sie zwei lustige Augen je Handabdruck und schneiden Sie diese aus. Die Kinder kleben die Augen irgendwo in die gedruckte Handfläche oder in die gedruckten Finger: Je schräger das aussieht, desto lustiger! Statt den aufgeklebten Augen können auch einfach nur zwei Punkte als Augen irgendwo hingetupft werden.



**Angelica Back** ist Fremdsprachenkorrespondentin und Autorin. Sie schreibt, malt, bastelt und fotografiert seit vielen Jahren für verschiedene Medien und Verlage im Bereich Pädagogik/Kindergarten/Krippe.

## WIE HANDABDRUCK-BILDER KINDER INTELLIGENT MACHEN

Handabdruck-Kunst ist nichts Neues? Doch! Mit einem Handabdruck können Ihre Krippenkinder ihre visuelle Wahrnehmung, Fantasie und Vorstellungskraft schärfen. Was eben noch wie eine Hand aussah, kann gleich zu einem ganz anderen Motiv werden. Gleichzeitig machen die Kinder Selbstwirksamkeitserfahrungen, wenn sie erkennen, dass

aus einfachen Motiven selbst gemachte Kunst werden kann. Sie erleben sich als Erschaffende von Motiven, Darstellungen, Bildern und Kunst. Darum sind Handabdruckbilder niemals „out“. Und schließlich ist jedes Handabdruck-Bild persönlich: Denn jede Hand ist anders, unverwechselbar und einzigartig – genau wie die entstehenden Kunstwerke.



### Pappbilderbuch

#### Mit Bär und Maus durch den Tag

Nicola Edwards, Maria Neradova

Thienemann Esslinger, 2024

ISBN: 978-3-480-23917-7

Preis: 10,00 €

Mit Bär und Maus in den Tag starten – das macht Spaß! Die Sonne scheint ins Zimmer und ein neuer Tag wartet. Was gibt es heute zu tun? Kinder ab 18 Monaten begleiten Bär und Maus durch ihren Morgen: den Wasserhahn aufdrehen, Toast aus dem Toaster holen und Bär beim Jacke-Anziehen helfen. Dank der Schiebe-Elemente ist das ganz leicht. Schon sind Bär und Maus bereit für das Abenteuer Spielplatz! Das Pappbuch lädt zum Mitmachen ein und veranschaulicht Alltagsabläufe für die Jüngsten.



### Pappbilderbuch

#### Hörst du meine Mama?

Marion Billet

Fischer Sauerländer, 2025

ISBN: 978-3-7373-7401-9

Preis: 13,00 €

Niedliches Sound-Pappbuch für Kinder ab 12 Monaten! „Jeden Tag ist Mama-Tag“ zeigt liebevolle Momente zwischen Mutter und Kind: beim Wickeln, Radfahren, Baden oder Zubettgehen. Die lustigen Geräusche in hoher Qualität und bunte Illustrationen bringen zum Lachen. Durch Berühren können Kinder den Soundchip selbst aktivieren und stoppen – und vielleicht selbst von ihren Mama-Momenten erzählen.



### Pappbilderbuch

#### ministeps:

#### Augen, Bauch und Hände

Susanne Szesny, Regina Schwarz

Ravensburger, 2025

ISBN: 978-3-473-31746-2

Preis: 9,99 €

Ein liebevoll gestaltetes erstes Körperbuch, das spielerisch die wichtigsten Körperteile vorstellt und ein positives Selbstbild fördert. Mit kurzen, eingängigen Reimen lernen die Kleinsten, was sie mit Augen, Händen, Ohren, Nase, Fingern und Zehen machen können – vom Klatschen bis zum Wackeln. Von Kopf bis Fuß werden alle Körperteile erkundet und so das Körperbewusstsein gestärkt. So kann Spaß beim Angucken und Lesen mit der kindlichen Entdeckerfreude vereint werden.



### Pappbilderbuch

#### Tiere im Schnee

Anne-Kathrin Behl

Penguin, 2024

ISBN: 978-3-328-30319-0

Preis: 12,00 €

Hirsche, Wiesel und Eichhörnchen – im Schnee gibt es viel zu entdecken! Mit einer einfachen Handbewegung können Kinder die Tiere von Ast zu Ast hüpfen, nach Futter suchen oder fliegen lassen. So vermittelt der Neuzugang aus der Jahreszeitenreihe spielerisch erstes Wissen über Wintertiere. Die zahlreichen Spieleffekte sorgen dafür, dass es spannend bleibt! Das liebevoll illustrierte Buch fördert also neben dem Spracherwerb auch die motorischen Fähigkeiten.



### Pappbilderbuch

#### Ich bin deine Erde

Annette Langen, Sandy Lohß

Penguin, 2024

ISBN: 978-3-328-30283-4

Preis: 12,00 €

Was können wir tun, damit die Erde ein schöner und gesunder Ort für alle Lebewesen bleibt? In diesem Buch spricht die Erde persönlich das Kind an und zeigt, wie bereits die Kleinsten dazu beitragen können, dass es unserem Planeten gutgeht. Es wird ein erstes Bewusstsein dafür geschaffen, wie groß und wichtig die Erde ist und wie alles miteinander verbunden ist. Denn wir sind nicht allein – nur gemeinsam können wir es schaffen! Ein hoffnungsvolles Buch, das Kindern ab 30 Monaten Nachhaltigkeit und Umweltschutz näherbringt.



### Pappbilderbuch

#### Mein artgerecht-Geschwisterbuch:

#### Ich zuerst! Nein, ich!

Iris Blanck, Nicola Schmidt

Ravensburger, 2025

ISBN: 978-3-473-41897-8

Preis: 9,99 €

Ein Pappbilderbuch für die Jüngsten wird Mitglied in der artgerecht-Buchfamilie von Bestseller-Autorin Nicola Schmidt. Hier lernen Kinder ab zwei Jahren, wie Geschwisterteams funktionieren: Mal streiten sie, mal vertragen sie sich. In Eichhörnchen Vincent können sich die Leser:innen wiederfinden: Auch er findet seine kleine Schwester Sophia manchmal nervig. Aber die Geschichte zeigt, dass es für jeden Konflikt eine Lösung gibt und die schönen Momente zählen. Mit Tipps für Eltern, um Geschwister zu einem starken Team zu machen.



# Jetzt bestellen!

**Einzelpreis Heft:**  
für Abonnenten  
**9,95 €**  
für Nicht-Abonnenten  
**12,99 €**

Neu!



**Familien in Armut**

Bestell-Nr. 134020



**Kinderschutz in der Krippe**

Bestell-Nr. 134021



**Die Eingewöhnung**

Bestell-Nr. 134022



**Fachkräftemangel**

Bestell-Nr. 134023



**Gender**

Bestell-Nr. 134024



**Ausscheidungsautonomie**

Bestell-Nr. 134025



**Kognition - Neugierig auf die Welt**

Bestell-Nr. 134026



**Die Autonomiephase - Eine gute Nachricht**

Bestell-Nr. 134027



**Nachhaltige Krippe - Bildung für Nachhaltige Entwicklung**

Bestell-Nr. 134028



**Sinne - Wach, aufmerksam und aktiv**

Bestell-Nr. 134029



**Partizipation - Beteiligung von Anfang an**

Bestell-Nr. 134030



**Musik - die ganze Welt ist Klang**

Bestell-Nr. 134031

## Weitere Themen:

**Interkulturalität - muss die Krippe umdenken?**  
Bestell-Nr. 134016

**Beobachten und Dokumentieren**  
Bestell-Nr. 134015

**Fühlen - die Mutter aller Sinne**  
Bestell-Nr. 134014

**Konflikte - Streit darf sein**  
Bestell-Nr. 134013



# „Das löst gerade viel aus“

Wie emotionale Herausforderungen besser bewältigt werden können

**EIN KIND, DAS IMMER WIEDER WUTANFÄLLE BEKOMMT,** Konflikte unter den Kindern, die eskalieren, oder Eltern, die Sorgen und Kritik äußern: Diese Situationen erfordern nicht nur pädagogisches Geschick, sondern auch eine hohe emotionale Belastbarkeit. Mit dem Konzept des Toleranzfensters kann der Umgang damit geübt werden.

■ von Anja Lacny

**D**urch Biografiearbeit in der pädagogischen Ausbildung oder spätestens durch die Erfahrung mit einzelnen Kindern oder Eltern merken Fachkräfte im Laufe des Berufslebens, dass die herausforderndsten Situationen meist auch etwas mit ihnen selbst zu tun haben. Sei es, weil sie für das Verhalten, das das Kind zeigt, selbst früher verurteilt wurden oder weil es in der Vergangenheit schon ähnliche Konfliktmuster gab. Für Erzieher:innen ist es daher essenziell, Wege zu finden, mit diesen stressigen Momenten so umzugehen, dass sowohl die Kinder als auch die eigene psychische Gesundheit nicht darunter leiden. Das „Window of Tolerance“, übersetzt „Toleranzfenster“, stellt ein hilfreiches Konzept dar, das erklärt, wie unser Nervensystem auf Stress reagiert und wie wir unsere emotionale Reaktion in belastenden Situationen regulieren können.

## Das Konzept des Window of Tolerance

Das Window of Tolerance ist ein Begriff aus der Traumaforschung, der von dem Psychiatrieprofessor Dan Siegel entwickelt wurde. Es beschreibt den Bereich, in dem unser Nervensystem auf Stressreize so reagieren kann, dass wir weiterhin handlungsfähig bleiben, flexibel denken und unsere Emotionen regulieren können. In diesem Bereich können wir auf Herausforderungen konstruktiv reagieren, bleiben ruhig und konzentriert. Sobald wir jedoch aus diesem Bereich herausfallen, geraten wir entweder in einen Hyperarousal-Zustand (Übererregung) oder in einen Hypoarousal-Zustand (Untererregung).

**Hyperarousal** bedeutet, dass das Nervensystem in einen Zustand der Übererregung gerät. Dies kann sich durch starke emotionale Reaktionen wie Wut, Angst oder Panik äußern. In diesem Zustand fällt es uns schwer, klar zu denken oder angemessen zu handeln, und wir reagieren häufig impulsiv oder gereizt.

**Hypoarousal** beschreibt das Gegenteil: In diesem Zustand ist das Nervensystem untererregt. Dies führt oft dazu, dass man sich





zurückzieht, sich emotional „abgeschaltet“ fühlt und Schwierigkeiten hat, auf äußere Reize zu reagieren. Man fühlt sich lethargisch oder erschöpft und vermeidet es, auf Anforderungen einzugehen.

Das Ziel ist es, im optimalen Bereich – dem Window of Tolerance – zu bleiben oder, wenn man diesen verlassen hat, Techniken zu kennen, die dabei helfen, wieder dorthin zurückzukehren.

### Emotionale Herausforderungen im Krippenalltag

Im Alltagstrubel der Krippe stehen Erzieher:innen täglich vor zahlreichen emotionalen Herausforderungen. Diese können sowohl durch das Verhalten der Kinder als auch durch den Kontakt mit Eltern oder Kolleg:innen entstehen. Zum Beispiel kann ein Kind, das häufig aggressiv reagiert oder nicht auf Anweisungen hört, Frustration und Überforderung auslösen. Ebenso kann der Umgang mit überbesorgten oder kritischen Eltern belastend sein.

Diese Situationen können dazu führen, dass Fachkräfte aus ihrem Toleranzfenster herausfallen. Im Hyperarousal-Zustand könnten sie sich überfordert fühlen und impulsiv oder ungeduldig auf die Kinder reagieren, was die Situation möglicherweise verschlimmert. Im Hypoarousal-Zustand könnte eine Fachkraft emotional abschalten und sich zurückziehen, was zur Folge hätte, dass wichtige pädagogische Handlungen unterlassen werden. Beide Reaktionen beeinträchtigen nicht nur das Wohlbefinden der Fachkräfte, sondern auch die Qualität der Betreuung der Kinder.

### Selbstregulation als Schlüssel zur emotionalen Stabilität

Die Fähigkeit zur Selbstregulation spielt eine zentrale Rolle im Umgang mit emotional belastenden Situationen. Selbstregulation bedeutet, in der Lage zu sein, die eigenen Emotionen bewusst zu steuern, um angemessen auf Stress und Herausforderungen zu reagieren. Folgende Strategien helfen, um innerhalb des eigenen Window of Tolerance zu bleiben:

- **Bewusste Atmung:** Tiefe, langsame Atemzüge können das Nervensystem beruhigen und helfen, aus einem Zustand der Übererregung wieder herauszufinden. Das gezielte Ein- und Ausatmen signalisiert dem Körper, dass keine unmittelbare Gefahr besteht. So nimmt die emotionale Anspannung ab.
- **Achtsamkeit und Körperwahrnehmung:** Achtsamkeit bedeutet, im Moment präsent zu sein und die eigenen Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Ein sogenannter „Bodyscan“, bei dem man die Aufmerksamkeit schrittweise auf verschiedene Körperbereiche lenkt, kann dabei helfen, Spannungen im Körper zu erkennen und zu lösen.
- **Pausen und Rückzugsorte schaffen:** Kurze Pausen im Arbeitsalltag sind wichtig, um sich zu erholen und wieder in das Window of Tolerance zurückzukehren. Ein bewusster

Rückzug in einen ruhigen Raum oder ein kurzer Spaziergang können helfen, den Kopf freizubekommen und emotionale Klarheit zu gewinnen.

- **Kollegiale Unterstützung:** Der Austausch mit Kolleg:innen ist eine wertvolle Ressource, um emotionale Belastungen zu teilen und gemeinsam Lösungen zu finden. In herausfordernden Momenten kann ein kurzes Gespräch helfen, die Situation aus einer anderen Perspektive zu sehen und emotionale Entlastung zu erfahren. Erstellen Sie vielleicht sogar einen Notfallplan für Situationen, in denen Sie emotional unter Druck stehen.
- **Grenzen setzen und reflektieren:** Es ist wichtig, die eigenen emotionalen und körperlichen Grenzen zu kennen und rechtzeitig zu handeln, um Überlastungen zu vermeiden. Dies bedeutet, sich selbst nicht zu überfordern und auch schwierige Situationen oder Konflikte offen anzusprechen, bevor sie eskalieren.

### Langfristige Selbstfürsorge für mehr emotionale Resilienz

Neben den kurzfristigen Strategien zur Selbstregulation im Moment der Belastung spielt die langfristige Selbstfürsorge eine entscheidende Rolle, um die eigene emotionale Stabilität zu erhalten. Dies umfasst sowohl körperliche als auch mentale Aspekte, die dazu beitragen, langfristig in einem emotionalen Gleichgewicht zu bleiben.

- **Ausreichend Schlaf und Erholung:** Erholsamer Schlaf ist die Basis für emotionale Belastbarkeit. Fachkräfte, die regelmäßig ausreichend schlafen, sind besser in der Lage, auf stressige Situationen ruhig und besonnen zu reagieren.
- **Regelmäßige Bewegung:** Körperliche Aktivität hilft, Stress abzubauen und das Nervensystem zu regulieren. Bereits kurze Bewegungseinheiten wie ein Spaziergang oder Yoga können helfen, Anspannung zu lösen.
- **Soziale Unterstützung:** Der Kontakt mit Freund:innen, Familie oder Kolleg:innen, die emotionale Unterstützung bieten, trägt wesentlich zur psychischen Gesundheit bei. Sei es durch Ablenkung, neue Perspektiven oder einfach um sich wieder wertgeschätzt oder entspannt zu fühlen.
- **Reflexion und Supervision:** Es ist hilfreich, regelmäßig über die eigenen Erfahrungen im Berufsalltag zu reflektieren und Unterstützung durch Supervision oder Coaching in Anspruch zu nehmen. Der Blick von außen hilft, emotionale Herausforderungen besser zu verstehen und konstruktive Wege im Umgang damit zu finden.

### Fazit

Wer sich selbst beobachtet, wird immer bewusster emotionale Ressourcen und Grenzen im Umgang mit kritischen Situationen wahrnehmen. Langfristig hilft es also, eigene Stressoren kennenzulernen, die emotionalen Speicher zu füllen, bevor sie leer werden, und kurzfristige Strategien für ungeahnte Herausforderungen einzusetzen.



Foto: © Olena Malik/GettyImages

Im nächsten Heft geht's um ...

# MINT!

## Im Schwerpunkt

**Mathe, Informatik, Naturwissenschaft und Technik**, kurz MINT: echt jetzt? Gerade Krippenkinder sind mit viel Neugier auf der Suche nach Erklärungen für die Welt um sie herum. Wie MINT in der Krippe aussehen kann, das wissen unsere Fachautor:innen. Eins gleich vorweg: MINT liegt eigentlich auf dem Boden, Sie müssen es mit den Kindern nur sehen und aufheben ...



Foto: © filadendron/GettyImages

## Gesundheit

**Ein Bad im Wald:** Krippenkinder sind Waldbade-Meister:innen, findet Carola Bambas, die im Interview Lust aufs Bäumerfühlen, Naturgenießen und Seelebaumelnlassen macht. Und falls Ihre Krippe in der Stadt ist: kein Problem!



Foto: © momcilog/GettyImages

## Pro & Contra

### Echte Werkzeuge für KrippenKinder?

Um Gottes willen, meint Petra Görgen. Na klar, hält Florian Esser-Greassidou dagegen. Bilden Sie sich Ihre Meinung selbst und schreiben Sie uns an: [redaktion@krippenkinder.de](mailto:redaktion@krippenkinder.de)

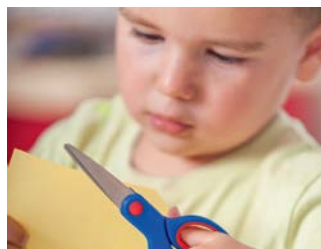


Foto: © orafotograf/GettyImages

## Bewegung

**Psychomotorik:** Alle finden es toll, aber niemand weiß so recht, wie man das mit Krippenkindern umsetzt. Lassen Sie sich inspirieren von unseren Psychomotorik-Übungen und -Bewegungsideen für Kinder unter drei! Sie fördern Wohlbefinden, Kognition und Bewegung gleichermaßen.



Foto: © Jodi Jacobson/GettyImages

Die nächste **KrippenKinder** erscheint am 4. März 2025!

**KrippenKinder**  
Praxiswissen für den U3-Alltag

wird herausgegeben von der  
Klett Kita GmbH

### Redaktion

Almut Aden  
Renate Bernstein-Venn (v. i. S. d. P.)  
Anja Lacny  
E-Mail: [redaktion@krippenkinder.de](mailto:redaktion@krippenkinder.de)

### Fachbeirat

Dipl.-Soz.päd. Kariane Höhn

### Verlag

Klett Kita GmbH  
Rotebühlstraße 77  
70178 Stuttgart  
E-Mail: [info@klett-kita.de](mailto:info@klett-kita.de)  
Internet: [www.klett-kita.de](http://www.klett-kita.de)

### Anzeigen

Mediameer  
Marie Berlin (Anzeigenleitung)  
Krokusweg 8  
51069 Köln  
Telefon: 0221 60878089  
E-Mail: [marie.berlin@mediameer.de](mailto:marie.berlin@mediameer.de)  
[www.mediameer.de](http://www.mediameer.de)  
Anzeigenpreisliste Nr. 5/Gültig ab 01.09.2023

### Kundenservice

Telefon: 0711 667258-00  
Telefax: 0711 667258-22  
E-Mail: [kundenservice@klett-kita.de](mailto:kundenservice@klett-kita.de)

### Grundlayout Innenseiten

Büro Magenta, Freiburg

### Umschlaglayout

DOPPELPUNKT, Stuttgart

### Satz und Gestaltung

DOPPELPUNKT, Stuttgart

### Titelbild

© Rasstock/GettyImages

### Druck

Strube Druck & Medien GmbH  
Stimmerswiesen 3  
34587 Felsberg



**www.blauer-engel.de/uz195**

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- aus 100 % Altpapier

TZ3

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet

### Adressänderungen

Teilen Sie uns rechtzeitig Ihre Adressänderungen mit. Dabei geben Sie uns bitte neben Ihrer Kundennummer (siehe Rechnung) die neue und die alte Adresse an.

### Allgemeine Geschäftsbedingungen

Es gelten unsere aktuellen Allgemeinen Geschäftsbedingungen ([www.klett-kita.de/service/agb-und-widerrufsrecht](http://www.klett-kita.de/service/agb-und-widerrufsrecht)).

### Copyright

Alle in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten.

ISSN 2699-4305  
ISBN: 978-3-96046-402-0  
Bestell-Nr.: 134030

**Klett Kita**  
FACHVERLAGE

IMPRESSUM



# LIVE •))) WEBINAR

Melden Sie sich jetzt an zu unserem Webinar am **26.02.2025, 17:00–18:00 Uhr** unter **[www.klett-kita.de/webinare](http://www.klett-kita.de/webinare)**



Ursula Günster-Schöning

## Die Kita-Leitung als Coach

### Führungsinstrumente

In der heutigen komplexen und dynamischen Arbeitswelt steht die Rolle der Kita-Leitung vor neuen Aufgaben und Herausforderungen. Mit welchen Führungsinstrumenten kann die Kita-Leitung ihre Mitarbeitenden unterstützen und leiten? Wir nehmen in diesem Webinar den Führungsstil „Coaching“ unter die Lupe. Unsere Referentin erklärt und stellt mit Praxisbeispielen dar, wie Coaching eingesetzt wird, wie die Umsetzung aussieht und wo Grenzen sind. Dieses Webinar ist auch für Gruppenleitungen und stellvertretende Leitungen geeignet.

# 19,95 €\* €\*



**Jetzt QR-Code scannen oder anmelden unter:**  
**[www.klett-kita.de/webinare](http://www.klett-kita.de/webinare)**



Persönlich, professionell  
und praxisnah!

Neue Fernkurse!

Klett *Kita* AKADEMIE

# Unsere Fernkurse 2025

Sie können jederzeit starten!



## Quereinsteiger:in Bildung und Betreuung in der Kita

Ob als Kita-Helfer:in, Kita-Assistentin oder Kita-Fachkraft: Mit diesem Fernkurs erlernen Sie anspruchsvolles Kompaktwissen, das Ihnen im Kita-Alltag hilft und Sie kompetent handeln lässt. Die sechs Studienhefte sind an die Lernfelder der Erzieher-Ausbildung angelehnt und verständlich für Quereinsteiger:innen erklärt.

Preis  
990,00 €\*  
Kursumfang  
6 Monate

Neu!



## Fachkraft für Schulkindbetreuung in Kita, Schule und Hort (m/w/d)

In diesem Fernkurs lernen Sie viel über die Bildung und Betreuung von Grundschulkindern, die Zusammenarbeit mit der Schule und mit Eltern und praktische Impulse zur Förderung des Miteinanders im Hortalltag. Dieser Fernkurs ist auch für Quereinsteiger:innen geeignet.

Preis  
600,00 €\*  
Kursumfang  
4 Monate

Neu!



## Fachkraft für Konzeptionsarbeit in der Kita (m/w/d)

In diesem Kurs lernen Sie Inhalte einer Kita-Konzeption kennen, und Methoden, wie Sie Konzeptionsinhalte mit Ihrem Team weiterentwickeln. Dabei werden Inhalte aus verschiedenen Bildungsplänen aufgezeigt und wie Sie diese in Ihrer Kita-Konzeption umsetzen. Mit Schreibhilfen, Methoden und Praxistipps zur Leitfaden-Erarbeitung.

Preis  
199,00 €\*  
Kursumfang  
1 Monat

Neu!

Bildnachweise:  
Gettyimages



Für mehr Informationen  
jetzt scannen!

Jetzt anmelden unter  
[www.klett-kita.de/akademie](http://www.klett-kita.de/akademie) !

Lernen macht Spaß, vor allem mit unseren Fernkursen,  
Onlinekursen und Webinaren!

Wir, die Klett Kita Akademie, möchten Ihnen als Ihr professioneller Fort- und Weiterbildungspartner die Möglichkeit bieten, Ihre persönlichen und beruflichen Ziele in sorgfältig geplanten Fort- und Weiterbildungen zu erreichen.



### Unsere Fernkurse sind staatlich zertifiziert (ZFU)

Die Klett Kita Akademie bietet staatlich zertifizierte Fernkurse (ZFU) an. Das bedeutet, dass Sie einen qualifizierten und geprüften Fernkurs erhalten. Zudem steht dieses hochwertige Qualitätssiegel auch auf Ihrem Fernkurszertifikat, das Sie nach Ihrer bestandenen Prüfung erhalten.



## Fachkraft für professionelle Zusammenarbeit mit Eltern in der Kita

Stellen Sie sich vor, Sie arbeiten mit Eltern so zusammen, dass sie zusammen eine bestmögliche Entwicklung für das Kind erreichen: Ein Traum oder die Wirklichkeit?

Preis  
450,00 €\*  
Kursumfang  
3 Monate



## Qualifizierte Kita-Leitung

Als Kita-Leitung haben Sie viele Aufgaben, und auch viele Möglichkeiten, Ihre Kita so zu leiten, dass die Qualität für alle Beteiligten stimmt. Dieser Kurs richtet sich an neue oder angehende Kita-Leiter:innen. Durch zahlreiche Impulse und Praxisbeispiele erwerben Sie die Kompetenzen einer kompetenten und souveränen Kita-Leitung.

Preis  
1.800,00 €\*  
Kursumfang  
12 Monate



## Fachkraft für Beschwerdemanagement in der Kita

Kinder ermutigen, selbstwirksam die Welt zu entdecken und dabei die eigene Meinung kundzutun. Das ist ein wichtiges Ziel in der Erziehung unserer Kita-Kinder. Hierbei unterstützt uns ein wirksames Beschwerdemanagement.

Preis  
450,00 €\*  
Kursumfang  
3 Monate

Klett *Kita* AKADEMIE

Haben Sie weitere Fragen?  
Unser Kundenservice berät Sie gern:  
Telefon: 0711 / 6672 - 5800 | [kundenservice@klett-kita.de](mailto:kundenservice@klett-kita.de)

[www.klett-kita.de/akademie](http://www.klett-kita.de/akademie)

\*Preise Stand 2025,  
nach § 4 Nr. 21 a) bb) UStG umsatzsteuerbefreit