



Elterninformation zur Vorsorgeuntersuchung U11

Liebe Eltern!

Sie haben einen Termin zur U-Vorsorgeuntersuchung Ihres Kindes vereinbart. Um Sie bestmöglich auf diesen Termin vorzubereiten, haben wir auf den folgenden Seiten wichtige Informationen rund um diese Vorsorge zusammengestellt.

Dazu gehören unter anderem Fragebögen, die uns dabei helfen, Sie genauer kennenzulernen und die Entwicklung Ihres Kindes bestmöglich zu beurteilen. Die Beantwortung dieser Fragen ist freiwillig und unterliegt der ärztlichen Schweigepflicht.

Darüber hinaus finden Sie Informationen zur Unfallverhütung und seelischen Gesundheit.

Ein grundsätzlicher Hinweis zu Kommunikation und Termin-Buchung:

Vielen Fragen lassen sich durch einen Blick auf unsere Homepage www.kindundherz.de beantworten. Wir haben hier für Sie viele wertvolle Informationen und eine umfangreiche Ratgeberseite zusammengestellt.

Bei Fragen oder dringlichen Anliegen, bitten wir vorzugsweise um **Anfragen per E-Mail** oder über das Patientenkonto auf **Doctolib**.

Wir empfehlen Ihnen alle notwendigen Terminbuchungen online über unser **Doctolib**-Konto durchzuführen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie die folgenden Dokumente:

- **Fragebogen zur Vorsorge-Untersuchung U11**
- Hinweise zu Impfungen
- Informationen zu Vitamin D
- Hinweise zu Medienkonsum und Bildschirmzeit
- Informationsblatt Paed.Check U10

Alle Formulare haben wir zusätzlich in einem separaten ***U11-Formularpaket** zusammengefasst – dies erleichtert das Ausdrucken und spart Papier.

Bitte nehmen Sie sich **vor Ihrem Termin** etwas Zeit, um die Unterlagen in Ruhe durchzusehen und die Dokumente möglichst gemeinsam auszufüllen.

Diese Unterlagen liefern uns wichtige Informationen und dienen als Grundlage für das Gespräch während der Untersuchung.

Gerne können Sie uns die ausgefüllten Unterlagen vor dem Termin elektronisch zukommen lassen. Ansonsten **bringen Sie diese bitte ausgefüllt zum Termin mit**.

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

Ihr Praxisteam Kind & Herz

Online-
Termine
Doctolib



U11-Elternfragebogen (9-10 Jahre)

Name: _____ Geburtsdatum: _____

Ausgefüllt von: ☐ Mutter ☐ Vater am: _____

Kreuzen Sie bitte an, ob die unten aufgeführten Probleme bei Ihrem Kind in den letzten 6 Monaten aufgetreten sind. Machen Sie bitte **nur ein Kreuz in jeder Zeile**, setzen Sie die Kreuze nur auf die Kreise, nicht in die Zwischenräume und **lassen Sie bitte keine Frage aus**. Sollte Ihr Kind zurzeit Medikamente erhalten, die sein Verhalten verändern, beantworten Sie bitte die Fragen so, wie sich Ihr Kind verhält, wenn es keine Medikamente erhält.

Mein Kind...	stimmt nicht	stimmt
1. hat häufig Migräne	☐	☐
2. musste wegen Kopfschmerzen zum Arzt	☐	☐
3. leidet unter asthmatischen Beschwerden oder einer chronischen Bronchitis	☐	☐
4. will bei jeder "Kleinigkeit" den Arzt aufsuchen	☐	☐
5. hat manchmal nervöse Zuckungen (z. B. Blinzel-, Zwickel-, Räuspertic)	☐	☐
6. weigert sich meistens auch tagsüber, bei Freunden/Verwandten zu bleiben	☐	☐
7. schläft nachts im Elternbett, obwohl ich/wir das nicht gerne sehe/n	☐	☐
8. kann wegen dieser Bauchschmerzen nicht wie sonst spielen oder seine Freunde besuchen	☐	☐
9. wacht häufig nachts auf und kann nur schlecht wieder einschlafen (liegt mind. 1 Std. wach)	☐	☐
10. stottert	☐	☐
11. lispelt	☐	☐
12. hat mindestens 2x im letzten 1/2 Jahr das Bett oder die Hose nass gemacht	☐	☐
13. hat mehr als einmal im letzten halben Jahr eingekotet	☐	☐
14. hat meistens nur wenig Appetit	☐	☐
15. ist extrem wählerisch beim Essen	☐	☐
16. hat ständig Angst, dick zu werden	☐	☐
17. hat mindestens 10 kg Übergewicht	☐	☐
18. kaut Fingernägel	☐	☐
19. wird manchmal wegen seines Übergewichtes geärgert	☐	☐
20. ist aufsässiger und ungehorsamer als andere Kinder seines Alters	☐	☐
21. deswegen kommt es auch im Kindergarten zu Problemen	☐	☐
22. wurde wegen seines Verhaltens schon einmal vom Schulbesuch, einem Ausflug oder Landheimaufenthalt ausgeschlossen	☐	☐

23. schwänzt manchmal die Schule	☐	☐
24. hat starke Angst davor zur Schule zu gehen	☐	☐
25. ist nur schwer auf andere Gedanken zu bringen, wenn es traurig ist	☐	☐
26. - dabei kommt es auch zu ernsthaften Verletzungen, Quälereien oder Drohungen!	☐	☐
27. wird von anderen Kindern häufig geärgert, gehänselt, geprügelt	☐	☐
28. hat Angst vor anderen Kindern	☐	☐
29. hat überhaupt keinen Kontakt zu Gleichaltrigen	☐	☐
30. prügelt sich manchmal mit anderen Kindern	☐	☐
31. - dabei ist es auch schon mal zu ernsthafteren Verletzungen gekommen	☐	☐
32. wechselt häufig seine Freunde	☐	☐
33. ist in der Schule leicht ablenkbar und unkonzentriert	☐	☐
34. ist bei den Hausaufgaben sehr leicht ablenkbar und unkonzentriert	☐	☐
35. ist bei Regelspielen (Karten-/Brettspiele) sehr leicht ablenkbar und unkonzentriert	☐	☐
36. ist in der Schule sehr unruhig, zappelig, kann nicht stillsitzen	☐	☐
37. ist bei den Hausaufgaben sehr unruhig, zappelig, kann nicht stillsitzen	☐	☐
38. ist bei Regelspielen (Karten-/Brettspiele) sehr unruhig, zappelig, kann nicht stillsitzen	☐	☐
39. ist im Straßenverkehr sehr unüberlegt, vorschnell, unvorsichtig und riskant in seinem Verhalten vorschnell	☐	☐
40. ist draußen beim Spielen sehr unüberlegt, vorschnell, unvorsichtig und riskant in seinem Verhalten	☐	☐
41. ist beim Lösen von Aufgaben in der Schule oder zu Hause oft sehr unüberlegt und vorschnell	☐	☐
42. hat täglich einen Wutanfall	☐	☐
43. ist überängstlich, macht sich viele Sorgen über zukünftige Ereignisse (z.B. Klassenarbeit, unangenehme Aufgaben), wird dann manchmal vor lauter Aufregung "krank"	☐	☐
Mein Kind hat panische Angst...	stimmt nicht	stimmt
44. ... vor Spinnen, Mäusen, Hunden oder Ratten		
45. ... allein zuhause zu bleiben	☐	☐
46. ... vor Blitz, Donner oder Dunkelheit	☐	☐
47. ... vor dem Zahnarzt, Spritzen, Blut oder Verletzungen	☐	☐
Mein Kind...	stimmt nicht	stimmt
48. ist übertrieben ordentlich	☐	☐
49. wäscht sich oft die Hände, obwohl sie längst sauber sind	☐	☐
50. kaut oder reißt so stark die Fingernägel, dass es häufiger zu blutenden Verletzungen kommt oder das Nagelbett bereits teilweise frei liegt	☐	☐
51. ist mindestens einmal pro Woche für mindestens drei Stunden traurig oder	☐	☐
52. ist mindestens einmal pro Woche für mindestens drei Stunden traurig oder niedergeschlagen	☐	☐

53. weigert sich oft mit fremden Erwachsenen zu sprechen, auch wenn es etwas gefragt wird	☐	☐
54. ist mindestens einmal pro Woche für mindestens drei Stunden traurig oder niedergeschlagen	☐	☐
55. - diese Stimmung steht meist in keinem Verhältnis zum auslösenden Ereignis	☐	☐
56. ist nur schwer auf andere Gedanken zu bringen, wenn es traurig ist	☐	☐
57. war schon einmal mind. 2 Wochen am Stück traurig oder niedergeschlagen	☐	☐
58. hat schon einmal ernsthaft gesagt, dass es sich umbringen will	☐	☐
59. hat schon gelegentlich geraucht	☐	☐
60. hat schon hin und wieder Alkohol getrunken	☐	☐
61. macht uns Probleme, weil es oft lügt	☐	☐
62. hat zuhause oder außerhalb schon einmal etwas Wertvolleres (Wert größer 30 €) gestohlen	☐	☐
63. hat schon mindestens fünfmal wertvolle Dinge entwendet	☐	☐
64. hat schon einmal mit Absicht Dinge, die ihm nicht gehören, zerstört oder beschädigt	☐	☐
65. - dabei ist ein Schaden von mindestens 30 Euro entstanden	☐	☐
66. ist schon von zu Hause weggelaufen	☐	☐
67. zeigt folgende, oben nicht genannte, auffällige Verhaltensweisen:		

(Mannheimer Elternfragebogen MEF (Günter Esser & Manfred Laucht))

Weiterer Fragen	
Schule: Schulform: _____, _____. Klasse; Schulleistungsprobleme:	☐ nein ☐ ja
Medienkonsum (TV/PC/Spielekonsolen/Handy/...) durchschnittlich pro Tag.	☐ <1 ☐ 1-3 ☐ >3 Stunden
Körperliche Aktivitäten / Sport durchschnittlich pro Tag	☐ <1 ☐ 1-3 ☐ >3 Stunden

Informationen zu Impfungen

Impfungen zählen zu den größten Errungenschaften der modernen Medizin und sind eine der wichtigsten Vorsorgemaßnahmen zum Schutz vor teils schweren und lebensbedrohlichen Infektionskrankheiten. Sie sind ein zentraler Bestandteil unserer kinderärztlichen Tätigkeit und tragen wesentlich zur Gesundheit Ihres Kindes bei.

Schutz für Ihr Kind und andere

Impfungen schützen nicht nur Ihr eigenes Kind, sondern auch Menschen in seinem Umfeld, die aus medizinischen Gründen noch nicht selbst geimpft werden können oder besonders gefährdet sind. Dieser Gemeinschaftsschutz ist insbesondere für Säuglinge, chronisch kranke Kinder und immungeschwächte Menschen von großer Bedeutung. Auch für Eltern ist es sinnvoll, den eigenen Impfstatus regelmäßig überprüfen zu lassen.

STIKO-Empfehlungen

In Deutschland werden Impfeempfehlungen von der Ständigen Impfkommission (STIKO), einem unabhängigen Expertengremium, erarbeitet. Sie beruhen auf wissenschaftlichen Daten zu Wirksamkeit, Sicherheit und Nutzen der Impfungen und werden regelmäßig aktualisiert. Wir orientieren uns in unserer Praxis an den aktuellen STIKO-Empfehlungen und halten die empfohlenen Impfungen für medizinisch sinnvoll, sicher und wichtig zum Schutz Ihres Kindes.

Häufig sucht man zunächst im Internet nach Informationen. Gerade zu diesem Thema finden sich dort viele Artikel. Dabei ist es oft nicht leicht zu unterscheiden, wie seriös diese Informationen sind. Achten Sie deshalb möglichst darauf, ob Aussagen nachvollziehbar dargestellt und durch verlässliche Quellen belegt sind. Eine gute Orientierung bieten dabei die Informationsseiten des [Vaccine Safety Net](#), eines internationalen Netzwerks besonders vertrauenswürdiger Impf-Informationen der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Zu den deutschsprachigen Angeboten gehören unter anderem das [Robert Koch-Institut](#), das [Paul-Ehrlich-Institut](#), der [Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte](#) sowie [Impfkontrolle.de](#).

Die STIKO-Empfehlungen werden nicht nur regelmäßig überprüft, sondern bei neuer Datenlage und veränderter Infektionslage auch angepasst. Neue Empfehlungen kommen hinzu, andere verlieren im Lauf der Zeit an Bedeutung. Beispiele dafür sind die relativ neue RSV-Prophylaxe im Säuglingsalter und die neue Empfehlung zur Meningokokken-ACWY-Impfung für Kinder und Jugendliche im Alter von 12 bis 14 Jahren; Nachholimpfungen werden bis zum 25. Geburtstag empfohlen.

In Deutschland gibt es keine allgemeine Impfpflicht. Für Masern ist ein ausreichender Schutz beim Besuch von Kita, Kindertagespflege und Schule sowie in bestimmten Gesundheitseinrichtungen jedoch gesetzlich vorgeschrieben. Masern sind keine harmlose Kinderkrankheit, sondern hochansteckend und können schwer (bis tödlich) verlaufen. Sie gefährden nicht nur das erkrankte Kind selbst, sondern auch andere - insbesondere schutzbedürftige - Menschen. Deshalb ist ein vollständiger und gut dokumentierter Impfschutz besonders wichtig. Den notwendigen Nachweis für Kita oder Schule bescheinigen wir Ihnen bei Bedarf selbstverständlich gerne.

Kostenübernahme

Alle von der STIKO empfohlenen Impfungen werden von den gesetzlichen und privaten Krankenkassen übernommen. Die Impfstoffe sind in unserer Praxis in der Regel vorrätig.

Impfreaktionen und Verträglichkeit

Moderne Impfstoffe sind insgesamt sehr gut verträglich. Häufige Impfreaktionen sind meist mild und vorübergehend, zum Beispiel Fieber, leichte Schmerzen oder Rötungen an der Einstichstelle, gelegentlich auch Müdigkeit, Mattigkeit oder Unwohlsein. Länger anhaltende Beschwerden oder schwerwiegende Impfkomplicationen sind insgesamt sehr selten. Verdachtsfälle auf relevante Impfkomplicationen müssen ärztlich gemeldet werden; dieser Verpflichtung kommen wir selbstverständlich sorgfältig nach.

Bei Bedarf kann nach einer Impfung Paracetamol in altersgerechter Dosierung verabreicht werden. Bei der Meningokokken-B-Impfung wird in den ersten 24 Stunden sogar eine vorbeugende Gabe von 2-3 Dosen Ibuprofen empfohlen. Sollten Beschwerden ungewöhnlich stark ausfallen oder länger anhalten, sprechen Sie uns bitte an.

Impfungen bei den Vorsorgen

Viele Impfungen lassen sich sinnvoll mit den Vorsorgeuntersuchungen verbinden. Das hilft, den Überblick zu behalten, unnötige zusätzliche Termine zu vermeiden und anstehende Impfungen rechtzeitig zu besprechen. Gerade im ersten Lebensjahr, in dem viele Entwicklungsschritte und mehrere Impfungen anstehen, ist diese Verbindung besonders hilfreich. Auch bei notwendigen Terminverschiebungen können die empfohlenen Mindestabstände in der Regel gut eingehalten werden.

Unser Impfplan in der Praxis Kind & Herz

		Alter in Monaten							Alter in Jahren				
Alter		2	3	4	5-6	11	12	13-14	16-23	2-4	5	6	12-14
Vorsorge			U4		U5	U6			U7	U7a/U8	U9		J1
Impfung	Rotaviren ^a	G1 ^a	G2										
	Tetanus ^b	G1		G2 ^c			G3 ^d					A1	A2
	Diphtherie ^b	G1		G2 ^c			G3 ^d					A1	A2
	Pertussis ^b	G1		G2 ^c			G3 ^d					A1	A2
	Poliomyelitis ^b	G1		G2 ^c			G3 ^d						A2
	Hib ^b	G1		G2 ^c			G3 ^d						
	Hepatitis B ^b	G1		G2 ^c			G3 ^d						
	Pneumokokken ^b	G1		G2 ^c			G3 ^d			Chron. Erkrankungen: PCV20 (1x) ^e			
	Meningigits B	G1		G2 ^c				G3 ^d					
	Masern					G1		G2					
	Mumps					G1		G2					
	Röteln					G1		G2					
	Varizellen					G1		G2					
	HPV												G1
Meningitis ACWY													G1

	Geplanter Zeitpunkt
	Zeitraum für mögliche Impfungen
	Impfung noch nicht möglich / nicht mehr indiziert bzw. kontraindiziert ^a

■ ■ ■ Kombinations-Impfstoffe

G = Grundimmunisierung

A = Auffrischimpfung

^aErste Impfung ab 6 Wochen - spätestens bis 16. Woche, 2. Impfung vor 24. Woche

^bFrühgeborene (<37+0 SSW) 3+1 Schema mit zusätzlicher Impfung im Alter von 3 Monaten

^cMindestabstand zur vorangegangenen Dosis: 2 Monate

^dMindestabstand zur vorangegangenen Dosis: 6 Monate

^eMindestabstand zwischen PCV 13/15 zu PCV20: 12 Monate

^fImpfabstand G1 u. G2 min. 5 Monate; bei Impfung ab 15 Jahren 3 Impfungen (0,1-2, 6 Monate)

Kombinationsimpfstoffe

Viele empfohlene Impfungen werden als Kombinationsimpfstoffe verabreicht, zum Beispiel die Sechsfach-Impfung im Säuglingsalter oder die MMR-/MMRV-Impfung. Sie ermöglichen einen frühzeitigen und umfassenden Schutz mit weniger Injektionen. So lässt sich die Belastung für Ihr Kind möglichst geringhalten.

Die häufig geäußerte Sorge, Kombinationsimpfstoffe könnten das kindliche Immunsystem überfordern, ist nach heutigem wissenschaftlichem Kenntnisstand und auch nach unseren eigenen langjährigen Erfahrungen unbegründet. Sie sind ebenso wirksam wie die entsprechenden Einzelimpfstoffe.

Alle Impfstoffe, die wir verwenden, sind quecksilberfrei (thiomersal-frei).

Zusätzliche Impfungen

Bei Fragen zu zusätzlichen Impfungen außerhalb des allgemeinen Leistungskatalogs, etwa zu Reiseimpfungen oder Nachholimpfungen, beraten wir Sie gerne. Bitte klären Sie möglichst vorab mit Ihrer Krankenkasse, ob die entstehenden Kosten ganz oder teilweise übernommen werden. Da wir nicht alle Impfstoffe vorrätig haben, kann es im Einzelfall erforderlich sein, dass diese zunächst verordnet werden. Die Kosten für den Impfstoff und die Durchführung der Impfung sind dann gegebenenfalls zunächst von Ihnen zu übernehmen.

Bei Kindern und Jugendlichen mit bestimmten Vorerkrankungen, etwa komplexen angeborenen Herzfehlern oder Immundefekten, können darüber hinaus weitere Impfungen medizinisch angezeigt sein. Diese besprechen wir individuell mit Ihnen und führen sie selbstverständlich ebenfalls durch. Bei entsprechender Indikation werden die Kosten in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Beratung

Über anstehende Impfungen informieren wir Sie rechtzeitig im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen. Dabei nehmen wir uns Zeit für Ihre Fragen und besprechen das weitere Vorgehen individuell mit Ihnen.

Weiterführende Informationen

- [Impfen-Info](#)
- [Robert Koch-Institut \(RKI\): Impfungen](#)
- [Paul-Ehrlich-Institut \(PEI\)](#)
- [Kinderärzte im Netz / BVKJ: Impfen](#)
- [Impfkontrolle.de](#)
- [WHO Vaccine Safety Net](#)

Bei allen Fragen rund um das Impfen sprechen Sie uns gerne jederzeit an.

Ihr Praxisteam Kind & Herz

Informationen zu Vitamin D

Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin und spielt eine wichtige Rolle im Calcium- und Phosphatstoffwechsel. Damit trägt es wesentlich zu einer gesunden Knochenentwicklung und zur Stabilität des Skeletts bei.

Darüber hinaus gibt es Hinweise darauf, dass ein ausgeglichener Vitamin-D-Status auch für weitere Körperfunktionen, unter anderem für das Immunsystem, bedeutsam sein kann.

Bildung – überwiegend körpereigen

Im Unterschied zu den meisten anderen Vitaminen wird Vitamin D überwiegend vom Körper selbst gebildet. Dies geschieht in der Haut unter Einwirkung von Sonnenlicht. Die Aufnahme über die Ernährung ist demgegenüber nur begrenzt möglich.

Nennenswerte Mengen finden sich vor allem in fettem Seefisch, außerdem in geringerem Umfang in Eiern, einigen Innereien und bestimmten Speisepilzen.

Risikogruppen für Unterversorgung

Ein erhöhtes Risiko für eine Unterversorgung besteht insbesondere bei Menschen mit geringer Sonnenexposition, bei weitgehend bedeckter Haut, bei eingeschränkter Mobilität und bei dunklerer Hautfarbe.

Auch Säuglinge im 1. Lebensjahr sowie ältere, pflegebedürftige oder chronisch kranke Menschen zählen zu den bekannten Risikogruppen.

Referenzwerte – aktuelle Empfehlungen

Als Schätzwert für eine angemessene tägliche Zufuhr bei fehlender körpereigener Bildung nennt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung

- für **Säuglinge im 1. Lebensjahr 400 IE** täglich sowie
- für **Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Schwangere u. Stillende 800 IE** täglich

Blutwerte - Bestimmung unnötig

Bei Blutuntersuchungen finden sich nicht selten subnormale Vitamin-D-Spiegel. Dies ist jedoch nicht automatisch mit einer behandlungsbedürftigen Erkrankung gleichzusetzen. Ohne entsprechende Risikofaktoren ist eine Bestimmung des Vitamin-D-Blutwertes nicht erforderlich; sie wird von den Fachgesellschaften auch nicht empfohlen.

Supplementierung – was sinnvoll ist

Im Säuglingsalter ist die Vitamin-D-Prophylaxe fest etabliert. Nach dem 2. Lebensjahr ist eine allgemeine Supplementierung nicht grundsätzlich für alle erforderlich.

Bei geringer Sonnenexposition kann eine Einnahme in den Wintermonaten jedoch sinnvoll sein. Wer dies möchte, kann Vitamin D3 in dieser Zeit gut praktikabel in einer Dosierung von 1000 IE täglich einnehmen.

Dunkelhäutige Personen profitieren unter unseren Breitengraden möglicherweise auch von einer ganzjährigen Vitamin-D3-Gabe, zum Beispiel mit 500 IE täglich in den Sommer- und 1000 IE täglich in den Wintermonaten.

Präparate - am besten über die Apotheke

Vitamin-D-Präparate sind in unterschiedlichen Darreichungsformen erhältlich, zum Beispiel als Tabletten oder Tropfen. Vor allem bei Tropfen sollte die Dosierung genau beachtet werden, da die Konzentration je nach Präparat unterschiedlich sein kann. Bei einem Wechsel des Produkts ist deshalb besondere Aufmerksamkeit sinnvoll, um Dosierungsfehler zu vermeiden.

Auch sogenannte Lifestyle-Produkte und frei verkäufliche Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht unkritisch eingenommen werden. Die Angaben zu Inhalt und Dosierung sind nicht immer leicht vergleichbar oder auf den ersten Blick übersichtlich.

Deshalb empfehlen wir, Vitamin-D-Präparate möglichst in der Apotheke zu kaufen und sich dort zur geeigneten Darreichungsform und Dosierung beraten zu lassen. Gerne können Sie dazu auch uns als Kinder- und Jugendärzte ansprechen.

Häufig werden außerdem Kombinationspräparate mit Vitamin D und Vitamin K2 angeboten. Für Kinder und Jugendliche gibt es hierzu bislang jedoch keine ausreichende Datenlage, um einen zusätzlichen Nutzen sicher zu belegen. Deshalb werden solche Präparate derzeit nicht allgemein empfohlen.

Sicherheit und Überdosierung

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit nennt als tolerierbare tägliche Gesamtzufuhr für Kinder bis 10 Jahre $50 \mu\text{g} = 2000 \text{ IE}$ und ab 11 Jahren sowie für Jugendliche und Erwachsene $100 \mu\text{g} = 4000 \text{ IE}$. Diese Mengen sind keine Standardempfehlung, sondern obere Sicherheitsgrenzen.

Eine Überdosierung durch Sonnenlicht ist nicht zu erwarten; problematisch wird ein zu hoher Vitamin-D-Spiegel praktisch nur durch eine übermäßige Einnahme von Präparaten. Folgen können erhöhte Calciumwerte im Blut mit Übelkeit, Erbrechen, Bauchbeschwerden, Appetitlosigkeit, Herzrhythmusstörungen und in schweren Fällen Nierenschäden sein.

Verordnung von Vitamin-D-Präparaten

Im 1. Lebensjahr können Vitamin-D-Präparate - gegebenenfalls in Kombination mit Fluorid - im Rahmen der üblichen Prophylaxe auf Rezept verordnet werden. Dies ist in der Regel bis zum vollendeten 2. Lebensjahr möglich. Dadurch können bei im Winter geborenen Kindern Vitamin-D-Präparate bei Bedarf auch noch über den zweiten Winter hinweg auf Rezept verordnet werden.

Danach ist für die routinemäßige Prophylaxe weder eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse noch eine Verordnung auf Rezept möglich. Vitamin D ist jedoch nicht rezeptpflichtig und kann in der Apotheke erworben werden. Die Kosten bleiben meist überschaubar; bei einer Einnahme über die Wintermonate bewegt man sich in der Regel nur in einer Größenordnung von etwa 10 Euro.

Quellen

- [Deutsche Gesellschaft für Ernährung \(DGE\): Referenzwerte für Vitamin D](#)
- [Reinehr et al.: Vitamin-D-Supplementierung jenseits des zweiten Lebensjahres, Gemeinsame Stellungnahme der Ernährungskommissionen von DGKJ und DGKED](#)
- [Kassenärztliche Vereinigung Bayerns: Verordnung Aktuell zu Vitamin D](#)
- [Robert Koch-Institut: Informationen zu Vitamin D](#)
- [Shop Apotheke: Dekristol 1000 I.E.](#)

Bei allen Rückfragen zum Thema Vitamin D sprechen Sie uns gerne jederzeit an.

Ihr Praxisteam Kind & Herz

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG:

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Deutsche Akademie
für Kinder- und
Jugendmedizin e.V.

Dachverband der
pädiatrischen Gesellschaften



Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.



Deutsche Gesellschaft für Sozialpädiatrie
und Jugendmedizin e.V.



DEUTSCHE GESELLSCHAFT
FÜR KINDER- UND JUGENDMEDIZIN e.V.



DEUTSCHE GESELLSCHAFT
FÜR AMBULANTE ALLGEMEINE PÄDIATRIE



Stiftung Kind und Jugend

Mit freundlicher Empfehlung

Stand: 02/2018

Autoren: Michael Achenbach (Deutsche Gesellschaft für Allgemeine Ambulante Pädiatrie), Dr. Uwe Büsching (Vorsitz des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte), Dr. Christian Fricke (Stellv. Generalsekretär der Deutschen Akademie für Kinder- und Jugendmedizin), Dr. Burkhard Lawrenz (Sprecher des Ausschusses Prävention des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte), Professor Dr. med. Thomas Meissner (Beauftragter der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin), Dr. Ute Mendes (FÄ für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, SPZ-Leitung, Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Sozialpädiatrie und Jugendmedizin), Dr. Andreas Oberle (Vorsitz der Deutschen Gesellschaft für Sozialpädiatrie und Jugendmedizin), Dr. Till Reckert (Medienbeauftragter des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte)



PÄDIATRISCHE EMPFEHLUNGEN FÜR ELTERN ZUM ACHTSAMEN BILDSCHIRMMEDIENGEBRAUCH

Kinder wachsen mit Bildschirmmedien auf, sie benutzen diese selbstverständlich zu ihrer Unterhaltung, zum Spielen und um zu kommunizieren. Neben den Chancen der Mediennutzung sehen wir Kinder- und Jugendärzte auch die Schattenseiten dieser Entwicklung: Spielen mit realen Dingen, Sprechen, Lesen, Künstlerisches, Bewegung im Freien, Schlafen und Schule werden häufig vernachlässigt. Die für die Förderung von Kreativität wichtige Langeweile und Ruhe kommen oft zu kurz. Zudem bedeutet technische Versiertheit noch lange nicht Medienkompetenz. Wie man mit den eigenen Daten und denen anderer, mit Cybermobbing oder auch der Informationsflut im Netz umgeht, wissen Kinder meist nicht.

Wir Kinder- und Jugendärzte sind über diese Entwicklung besorgt. Deshalb empfehlen wir Eltern, Großeltern und anderen Bezugspersonen, die Mediennutzung der ihnen anvertrauten Kinder zu begleiten. Die Empfehlungen, die wir auf den folgenden Seiten zusammengestellt haben, basieren sowohl auf Erfahrungen aus unserer täglichen Arbeit als auch auf wissenschaftlichen Daten.

Uns ist es daher vor allem wichtig, den Konsum von Bildschirmmedien (PC, Tablet, Spielkonsole, Handy etc.) zeitlich zu begrenzen und Kindern zu zeigen, welche Freude es macht, mit allen Sinnen die reale Welt und das reale Miteinander mit Freunden zu erleben. Verankert in der Wirklichkeit können Kinder und Jugendliche später auch mit Medienwelten selbstbestimmter umgehen. Uns geht es also nicht um ein Verbot, sondern um den gesunden Umgang mit digitalen Medien. Dafür müssen Eltern ihre Kinder altersgerecht in die Medienwelten hinein begleiten, über Inhalt und Ausmaß der Mediennutzung ihrer Kinder informiert sein, darüber mit ihnen im Gespräch bleiben und auch steuern – von Anfang an.

Die folgenden Empfehlungen helfen dabei. Nicht alle Empfehlungen gelten dabei gleichermaßen für jedes Alter. Vielseitige Forschung belegt, wie sich kindliche Bildschirmmediennutzung ab welchem Alter auswirkt. Dennoch ist eine allgemein festlegende Empfehlung immer willkürlich und unter internationalen Experten kontrovers. Bei Fragen können sich Eltern auch an ihre Kinder- und Jugendärzte wenden.



Besonders wichtig: Je kleiner die Kinder sind, desto größer sollte der bildschirmfreie Raum in ihrem Leben sein. Bei Säuglingen und Kleinkindern unter drei Jahren sollten Bildschirmmedien nicht zum Einsatz kommen.



SELBST ACHTSAM MIT BILDSCHIRMMEDIEN UMGEHEN

- ✓ Machen Sie sich bewusst: Sie sind Vorbild für Ihr Kind, es wird Sie nachahmen.
- ✓ Verwenden Sie selbst technische Geräte zielorientiert und nicht aus Langeweile.
- ✓ Essen Sie ohne Bildschirmmedien und nutzen Sie Bildschirmmedien, ohne zu essen.
- ✓ Ermöglichen Sie gesunden Schlaf: Bildschirmfreie Einschlafrituale und bildschirmfreie Schlafräume sind dafür notwendig.



BILDSCHIRMMEDIEN NICHT ALS ERZIEHUNGSHELFER EINSETZEN

- ✓ Nutzen Sie Bildschirmmedien nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung.



VORFAHRT FÜR WIRKLICHKEIT UND AKTIVES LEBEN

- ✓ Ermöglichen Sie sich und Ihren Kindern reale Erfahrung mit anderen Menschen und allen Sinnen.
- ✓ Sprechen Sie mit Ihrem Kind, und hören Sie ihm aufmerksam zu.
- ✓ Ermöglichen Sie Ihrem Kind, kreativ zu werden, indem Sie ihm weniger vorgeben.
- ✓ Vermeiden Sie Bildschirmmedien bei unter Dreijährigen.
- ✓ Sorgen Sie in der Freizeit für mehr Bewegungszeit als Bildschirmzeit.



ERSTE FILMERFAHRUNGEN BEGLEITEN

- ✓ Begleiten Sie Filmerfahrungen Ihres Kindes: Unterbrechen Sie anfangs bei Rückfragen, sprechen Sie mit Kindern über Gesehenes.
- ✓ Wählen Sie ruhige, altersgerechte Fernsehsendungen ohne Gewalt aus; überlassen Sie die Fernbedienung nicht Ihren Kindern.
- ✓ Machen Sie den Werblock zur Pause; schalten Sie den Ton aus.



BILDSCHIRMMEDIEN IN ALTERSENTSPRECHENDEN GRENZEN NUTZEN

- ✓ Stellen Sie klare Regeln auf, und begrenzen Sie die Bildschirmmediennutzungszeit vor dem Einschalten.
- ✓ Halten Sie Altersbeschränkungen für Computerspiele, Filme und soziale Medien ein.
- ✓ Besprechen Sie mit Ihrem Kind klare Regeln für die Nutzung des Smartphones, zum Beispiel mithilfe eines Handynutzungsvertrages.
- ✓ Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind die Handyregeln der Schule einhält.



AUFKLÄRUNG UND INTERNET

- ✓ Sorgen Sie für eine sexuelle Aufklärung Ihres Kindes, bevor es sich diese aus dem Internet holt.
- ✓ Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Datenschutz, soziale Medien, Gewalt, Pornographie, Glücksspiel; beginnen Sie damit, bevor Sie ihm einen eigenen Internetzugang ermöglichen.
- ✓ Lassen Sie sich auch von Ihrem Kind zeigen und erklären, was es im Internet interessiert.



OHNE ELEKTRONISCHE NABELSCHNUR

- ✓ Erlauben Sie sich und Ihrem Kind, auch unerreichbar zu sein.
- ✓ Bestärken Sie Ihr Kind, unabhängig vom Smartphone zu bleiben.
- ✓ Unterstützen Sie Kommunikation ohne elektronische Geräte.



WICHTIG:

Wenn Ihr Kind das reale Leben vernachlässigt:
Suchen Sie professionelle Hilfe!

Was Kinder brauchen – darauf sollten Eltern achten

Paed.Check U10



Essenspausen bitte

Kinder brauchen 5 Mahlzeiten am Tag und dazwischen keine weiteren Snacks. Süßes sollte es nur einmal am Tag in kleinen Mengen geben.



Wasser marsch

Die besten Durstlöcher für Ihr Kind sind Getränke wie Wasser und ungesüßte Tees. Süße Getränke sind nichts für Kinder.



Volle Kraft voraus

Viel Bewegung ist gefragt. Auch der Weg zur Schule zu Fuß oder mit dem Fahrrad gehört dazu. Täglich 90 Minuten sind prima und helfen auch beim Lernen. Es gilt die Regel: Täglich länger bewegen als vor dem Fernseher oder Computer sitzen!



Sicher ist sicher

Damit sich Ihr Kind sicher im Straßenverkehr bewegt, sollten Sie möglichst viel mit ihm üben. Bis zum 10. Geburtstag ist das Fahren auf dem Bürgersteig erlaubt – natürlich immer mit Helm. Seien Sie Vorbild!



Drück auf die Tube

Zu viel Sonne schadet dem Kind, Sonnenschutz ist Pflicht. Bedecken Sie möglichst viel Haut mit Kleidung, bleiben Sie überwiegend im Schatten und meiden Sie Mittagssonne. Verwenden Sie Sonnenmilch mit hohem Lichtschutzfaktor.



Unterstützung tut gut

Wenn Ihr Kind Probleme in der Schule hat, machen Sie keinen Druck, sondern unterstützen Sie es beim Lernen! Seien Sie liebevoll, aber geben Sie klare Regeln vor.



Eine saubere Sache

Nach jeder Hauptmahlzeit ist Zähneputzen dran. Um gut vorzusorgen, gehen Sie mit Ihrem Kind 2-mal im Jahr zum Zahnarzt. Verwenden Sie im Haushalt Jodsalz mit Fluorid und Folsäure.

Anmerkungen:

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check unter:
www.gesund-ins-leben.de/paedcheck

www.gesund-ins-leben.de
www.kinderaerzte-im-netz.de

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil
der Initiative IN FORM und angesiedelt im
Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).

bvkdj.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.