

Gesundheitskompetenz oder auch **health literacy** bezeichnet die Fähigkeit, gesundheitsrelevante Informationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden. Schon bei Kindern beginnt dieser Prozess – und er ist wichtiger, als man vielleicht auf den ersten Blick denkt. Gesund sein und gesund bleiben ist mehr als nur das Fehlen von Krankheit. Es geht um **gesundheit verstehen lernen**, um die **Verantwortung für den eigenen Körper** und darum, **Fragen stellen dürfen** als selbstverständlicher Teil eines gesunden Aufwachsens.

Warum Gesundheitskompetenz bei Kindern schon früh beginnt

Gesundheitskompetenz entwickelt sich nicht von heute auf morgen, sondern ist ein Lernprozess, der idealerweise im frühen Kindesalter startet. Schon im Kleinkindalter sammeln Kinder erste Erfahrungen mit ihrem Körper, mit Gefühlen wie Hunger, Müdigkeit oder Schmerz. Sie lernen, was ihnen guttut und was nicht. Ab etwa dem Vorschulalter verstehen sie zunehmend, warum wir uns die Hände waschen oder gesund essen. Dieser natürliche Entdeckungsdrang kann im **Kita-Alltag als Lernort** systematisch aufgegriffen werden, sodass Gesundheitskompetenz Schritt für Schritt wächst.

Wie Kinder durch Routinen und Regeln im Kita-Alltag lernen

Der Alltag in der Kita bietet zahlreiche Chancen, Gesundheitsthemen ganz nebenbei zu vermitteln und zu festigen. Wichtige Helfer sind dabei *Routinen und Regeln*, die Sicherheit und Struktur geben:

- **Händewaschen:** Wer regelmäßig und gut Hände wäscht, kann viele Krankheiten vermeiden. Im Kita-Alltag wird Händewaschen vor dem Essen, nach dem Toilettengang und nach dem Spielen draußen zur Selbstverständlichkeit.
- **Gesunde Ernährung:** Kinder lernen, verschiedene Lebensmittel kennen und verstehen, dass Obst und Gemüse wichtig für die Gesundheit sind.
- **Aktiv sein:** Bewegung an der frischen Luft unterstützt das Immunsystem und verbessert das Wohlbefinden.
- **Regeln beachten:** Kleine Absprachen und Regeln im Umgang miteinander fördern das Sicherheitsgefühl und gegenseitige Rücksichtnahme.

Diese Strukturen machen Gesundheitswissen und gesundes Verhalten für Kinder erfahrbar – ein erster Schritt zur Selbstwirksamkeit.

Eltern als wichtigste Vorbilder und Gesprächspartner

Eltern sind im Alltag der Kinder die wichtigsten Bezugspersonen und prägen deren Gesundheitskompetenz maßgeblich. Wie Kinder ihre Gesundheit wahrnehmen, hängt stark davon ab, wie Erwachsene mit diesem Thema umgehen. Deshalb gilt:

- **Vorbild sein:** Kinder lernen, indem sie beobachten. Wer selbst gesundheitsbewusst handelt und offen über Gesundheitsthemen spricht, gibt Kindern wertvolle Impulse.
- **Fragen zulassen:** Kinder haben viele Fragen – angefangen bei "Warum muss ich zum Arzt?" bis zu "Warum darf ich heute keine Süßigkeiten essen?" Erwachsene sollten diese Fragen ernst nehmen und kindgerecht beantworten.
- **Gemeinsam informieren:** Ob über Bücher, kurze Videos oder digitale Informationsangebote – es gibt heute viele kindgerechte Möglichkeiten, um Gesundheitsthemen spielerisch zu entdecken.

- **Vertrauen fördern:** Wenn Kinder spüren, dass sie mit ihren Sorgen und Fragen gehört werden, stärkt das ihr Selbstvertrauen und den positiven Umgang mit der eigenen Gesundheit.

Digitale Informationsangebote sinnvoll nutzen

Digitale Angebote sind heute für viele Familien ein wichtiger Wissenszugang. Gibt es verlässliche und altersgerechte Quellen, können Kinder schon früh lernen, wie sie sich selbst informieren, wenn sie zum Beispiel wissen wollen, warum regelmäßiges Waschen gegen Krankheiten hilft oder was bei kleinen Unfällen zu tun ist.

Eltern sollten dabei begleiten und helfen, Informationen richtig zu verstehen und einzuordnen. Empfehlenswert sind Webseiten von Gesundheitsämtern oder regionalen Angeboten, die speziell für Kinder gestaltet sind. So entsteht eine gesunde Medienkompetenz, die eng mit Gesundheitskompetenz verknüpft ist.



Der Arztbesuch: Vertrauen in Fachpersonal aufbauen

Ob Routinekontrolle oder kleinere Beschwerden – Arztbesuche gehören zum Leben dazu und sind wichtige Lernmomente für Kinder:

- **Vertrauen schaffen:** Fachpersonal in Arztpraxen oder Kliniken soll als verlässliche Hilfe wahrgenommen werden. Unterschiedliche Berufe wie Kinderärzte, Pflegekräfte und Therapeuten sind dabei Ansprechpartner, die Antworten geben und Behandlungen erklären.
- **Mitreden ermöglichen:** Auch wenn Kinder noch klein sind, fühlen sie sich ernst genommen, wenn man sie altersgerecht in Gespräche einbezieht und ihre Fragen beantwortet.
- **Ängste abbauen:** Indem man im Vorfeld kindgerecht erklärt, was passiert, wird die Angst vor Untersuchungen geringer und das Vertrauen wächst.

Das Stärken der Gesundheitskompetenz ist also auch eine wichtige Aufgabe von Familien, Kita und medizinischem Personal gemeinsam.

Die Rolle des Giftnotrufs: Was tun bei Unfällen?

Unfälle und Vergiftungen sind gerade bei kleinen Kindern nicht ungewöhnlich. Umso besser ist es, wenn Eltern und Fachkräfte wissen, wie man sich im Notfall richtig verhält. Der **Giftnotruf** ist eine wichtige regionale Einrichtung, die

im Ernstfall schnell und kompetent Rat gibt, etwa wenn ein Kind etwas Giftiges verschluckt hat.

Wichtig ist, dass Eltern diese Telefonnummer parat haben und auch im Kita-Team bekannt ist, wie man im Notfall schnell handeln kann. Die schnelle Reaktion und richtige Erste-Hilfe-Maßnahmen können eine große Hilfe sein – und auch Kindern vermittelt werden: "Wenn etwas [kita.de](https://www.kita.de) Ungewöhnliches passiert, suche ich sofort Hilfe, und ich darf immer Fragen stellen."

Praxis: Was können Kita-Fachkräfte und Eltern konkret tun?

Ob Kita oder Zuhause – die Förderung der Gesundheitskompetenz bei Kindern gelingt am besten mit klaren, einfachen Maßnahmen, die das tägliche Miteinander prägen. Hier eine kleine Checkliste, die wirklich in eine Jackentasche passt:

Folge dem Kita-Alltag Nutze digitale Angebote Elternarbeit intensivieren Arztbesuche begleiten Notfallnummern kennen Händewaschen vor Essen fest etablieren Zusammen kindgerechte Seiten besuchen Elternabende zu Gesundheitsthemen anbieten Kinder behutsam erklären, warum Arzt wichtig ist Giftnotruf-Nummer ausdrucken und aushängen Gesunde Snacks gemeinsam auswählen Kurze Videoclips oder Geschichten nutzen Fragen der Eltern zum Thema Gesundheit sammeln Ängste der Kinder ernst nehmen und besprechen Notfallplan mit Erziehern und Eltern abstimmen Bewegung und Ruhephasen ausbalancieren Medien sinnvoll in den Kita-Alltag integrieren Kurztests zur Gesundheitskompetenz der Kinder beobachten Kinder zum Mitreden ermutigen Schulungen zum Verhalten bei Vergiftungen besuchen

Fazit: Gesundheitskompetenz ist ein Prozess – und eine Chance

Gesundheitskompetenz bei Kindern bedeutet viel mehr als Faktenwissen. Es geht darum, Kinder zu befähigen, Verantwortung für ihren Körper zu übernehmen, sich selbst und ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und bei Fragen oder Problemen offen um Hilfe zu bitten. Der Kita-Alltag mit seinen Routinen, die einfühlsamen Eltern und das professionelle Gesundheitsfachpersonal bilden dafür einen idealen Rahmen.



Digitale Informationsangebote und der Zugang zu vertrauenswürdigen Einrichtungen wie dem regionalen Giftnotruf ergänzen dieses Lernumfeld und erleichtern den Umgang mit Gesundheitsfragen im Alltag. So wächst nach und nach nicht nur das Verständnis für Gesundheit, sondern auch die Fähigkeit, diese aktiv mitzugestalten.

Kein Kind sollte Angst haben müssen, Fragen zu stellen – ganz im Gegenteil: Ihre Neugier ist die beste Grundlage, um gesund aufzuwachsen.