

## VATERFREUDEN

So meistern Sie Ihre Aufgabe als Papa

## MASERN, MUMPS & CO.

Das Einmaleins der klassischen Kinderkrankheiten

## GENERATION SMARTPHONE

Kinder und Handys:  
Worauf müssen Eltern achten?

## GEFAHRENFALLE WOHNUNG

Die Checkliste für ein kindersicheres Zuhause

## FILESHARING

Haftern Eltern für ihre Kinder?





# INHALT

## WOHNEN UND LEBEN

### **Vaterfreuden: Wie Sie Ihre Aufgabe als Papa erfolgreich meistern** Seite 3

Von der Vorsorgeuntersuchung bis zum Windeln wechseln: Die große Checkliste für Väter und solche, die es noch werden wollen.

### **Gefahrenfalle Wohnung: Checkliste für ein sicheres Zuhause** Seite 5

Jede Wohnung birgt Gefahren für Kinder und Säuglinge. Mit diesen Maßnahmen können Unfälle im Vorfeld verhindert werden.

### **Verlassene Eltern - Wenn Kinder den Kontakt abbrechen** Seite 8

Lichterglanz, gebrannte Mandeln und aufregende Fahrgeschäfte erfreuen das Kinderherz: Die Top-Weihnachtsmärkte Deutschlands.

## FIT UND GESUND

### **Masern, Mumps und Co. – Klassische Kinderkrankheiten im Porträt** Seite 10

Diagnose, Symptome, Verlauf: Wissenswertes zu Deutschlands häufigsten Kinderkrankheiten. Ein Gastbeitrag von Katharina Brahms.

### **Schielen: Symptome bereits im Kindesalter erkennen** Seite 12

Je früher, desto besser: Rechtzeitig erkannt, können Sehstörungen im Kindesalter in vielen Fällen dauerhaft behoben werden.

### **Gefahr Hirnhautentzündung: Die hohe Relevanz von Sonnenschutz** Seite 13

Schon 20 Minuten in der Sonne können bei Kindern Folgeschäden verursachen. Der richtige Schutz kann sogar Leben retten.

## GELD UND GESETZ

### **Filesharing: Hafteln Eltern für ihre Kinder?** Seite 14

Wie reagieren Sie im Fall einer Abmahnung? Wie lassen sich Probleme im Vorfeld verhindern? Rechtsanwalt Sören Siebert klärt auf.

### **Alimente: Was tun, wenn der Mann keinen Unterhalt zahlt?** Seite 16

Viele Mütter stehen nach der Trennung alleine da. Wenn der Ex sich dann auch noch um die Alimente drückt, wird es Zeit zu handeln.

## PRODUKTE UND TESTS

### **Generation Smartphone – worauf sollten Eltern achten?** Seite 17

Internet, WhatsApp und Telefon – viele Kinder sind heute ständig erreichbar. Für viele Eltern Fluch und Segen zugleich.

## KOST UND REZEPTE

### **Die richtige Ernährung in der Schwangerschaft** Seite 18

Glücklich und gesund: So stellen Sie sicher, dass es Ihnen und dem Baby während der Schwangerschaft gut geht.

### **Impressum** Seite 19

# VATERFREUDEN

## WIE SIE IHRE AUFGABE ALS PAPA ERFOLGREICH MEISTERN

**D**ie Aufregung ist groß, wenn verkündet wird, dass ein Baby unterwegs ist. Gerade dann, wenn es das erste Kind ist, wollen Eltern alles richtig machen. Vorab sei gesagt, Perfektionismus in der Familienplanung und Erziehung gibt es nicht. Wenn Sie sich aber einig darüber sind, dass Kindererziehung und -betreuung Aufgabe beider Elternteile ist, dann kann ja fast nichts mehr schief gehen – von wegen!

Theoretisch sind Männer immer bereit, ihren Part bei der Organisation zu leisten – praktisch geht das Ganze oftmals nach hinten los. Aber warum ist das so und welche Aufgaben können und sollten Väter wirklich übernehmen?

### Wir sind schwanger!

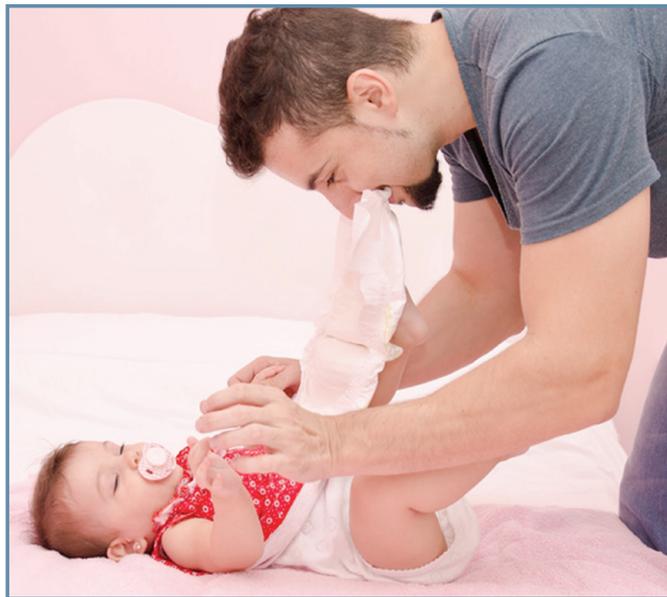
Auch wenn es biologisch falsch ist, für die Beziehung gilt: Wir sind schwanger! Als werdender Papa nehmen Sie daher Rücksicht, wenn die Hormone bei der Partnerin verrücktspielen, sie merkwürdige Appetittattacken hat oder unter permanent kalten Füßen leidet. Sorgen Sie einfach für einen vollen Kühlschrank, bieten Sie Kuschelabende an und halten Sie Stress so gut es geht von ihr fern.

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass sich anhaltende Aufregung in der Schwangerschaft auf das ungeborene Leben überträgt. Es versteht sich ebenso von selbst, dass volle Mülleimer und schwere Einkaufstaschen ab sofort in Ihr Aufgabengebiet fallen.

### Auf zum Hechelkurs!

Weiter geht es mit den väterlichen Aufgaben kurz vor Ende der Schwangerschaft. Ihre Angebetete nimmt Ihnen schon den dicken Bauch ab, helfen Sie ihr deshalb unbedingt bei der Geburtsvorbereitung. Auch wenn Sie sich zwischen all den Frauen etwas fehl am Platz vorkommen, Sie tun das Richtige. In den Geburtsvorbereitungskursen spielt natürlich die Schwangere die oberste Geige.

Sie lernen aber als Mann, wie Sie der Partnerin effektiv helfen können. Haben Sie Fragen zur Geburt? Die anwesende Hebamme gibt Ihnen gern Auskunft, auch dann noch, wenn die meisten Teilnehmer bereits gegangen sind. Auch die ärztliche Betreuung ist nicht nur Part der Frau. Sie müssen zwar nicht bei jedem



Arzttermin dabei sein, die wichtigsten Untersuchungen in der Schwangerschaft sollten Sie aber gemeinsam wahrnehmen.

**Mein Tipp:** Streicheln Sie immer mal wieder den Bauch und reden Sie mit ihm. Ihr Kind spürt Geräusche von außen bereits ab dem 5. Schwangerschaftsmonat. Gehen Sie zur Entbindung mit in den Kreißsaal!

### Jetzt ab zum Amt!

Hurra, das Baby ist da! Als stolze Eltern haben Sie jetzt nur noch Ihr Kind im Kopf. Neben Flasche kochen, Windeln wechseln und Schmusestunden vergessen Sie auf keinen Fall den bürokratischen Aspekt. Auch wenn es nervt, ohne Behördengänge geht es jetzt nicht weiter. Sollte durch die Hebamme oder das Krankenhaus keine Benachrichtigung erfolgen, müssen Sie nach der Geburt zum Standesamt und die Geburtsurkunde beantragen.

Ein weiterer sehr wichtiger Punkt, und Ihre Aufgabe als Vater, ist das Elterngeld. Auch hier gilt es, zeitnah zu reagieren, damit keine finanziellen Engpässe entstehen. Ebenso muss ein Antrag auf Kindergeld bei der zuständigen Kindergeldkasse eingereicht werden. Sowohl für das Elterngeld, als auch für das Kindergeld, benötigen Sie die Geburtsurkunde – diesen Punkt also zuerst erledigen!

### Igitt, das stinkt!

Was oben rein kommt, muss unten wieder raus. Und mal ehrlich: So schlimm wie bei uns Erwachsenen ist es bei Babys doch gar nicht. Also nur Mut: Auch Männer können und sollen ihre Babys wickeln. Viele Väter haben Angst, sie könnten dem Säugling wehtun.

## Vaterfreuden: Wie Sie Ihre Aufgabe als Papa erfolgreich meistern

Lassen Sie sich alles in Ruhe von ihrer Frau oder in einem Babypflegekurs zeigen. Jetzt ist auch die Feinfühligkeit der Partnerin gefragt, denn Sätze wie: "Ach das kannst Du nicht", sind völlig fehl am Platz. Beharren Sie deshalb darauf, den kleinen Erdenbürger selbst zu wickeln, auch wenn es mal etwas länger dauert.

### Stehst Du auf, Schatz?

Schlafmangel ist nach dem Einzug des Babys wahrscheinlich Ihr zweiter Vorname – doch keine Angst, das geht vorbei. Bis es soweit ist, müssen Sie sich aber einig werden, wer in der Nacht die Flasche kocht, die Windeln wechselt und das schreiende Etwas wieder in den Schlaf wiegt. Am besten legen Sie dazu Rituale fest.

Wird Ihr Baby häufiger wach, wechseln Sie sich ab. Wenn Sie am nächsten Morgen arbeiten müssen, reicht es, wenn Sie den ersten Weckruf übernehmen. Immerhin brauchen Sie ausreichend Schlaf – eine verständnisvolle Partnerin wird das verstehen. Ganz befreit sind Sie als Papa aber nicht!

### Das bisschen Haushalt!

Nur ein Macho sieht Haushalt, Kochen und Wäsche als alleinige Aufgabe der Frau. Ihre Partnerin wird in den ersten Monaten zwar mehr zu Hause sein als Sie, das heißt aber nicht, dass sie diese Zeit nur mit Putzen verbringen möchte. Ein Baby fordert Aufmerksamkeit und Zeit. Eine Aufgabe als Vater ist es also, bei der täglichen Hausarbeit mit anzupacken. Am besten legen Sie genau fest, wer wofür zuständig ist, dann gibt es später keine Endlosdiskussionen.

In der ersten Zeit nach der Geburt versteht es sich von selbst, dass Sie die „schweren“ Aufgaben übernehmen. Getränkeboxen schleppen geht deshalb ganz klar auf Ihr Konto. Aber auch Aufgaben wie Geschirrspüler ausräumen und Staub saugen, lassen sich noch ohne große Probleme nach der Arbeit erledigen. Je besser Sie die Arbeitsteilung organisieren, desto mehr Zeit können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind verbringen.

### Immer nur das Baby!

Plötzlich zu Dritt bedeutet für manchen Vater, dass er seine Frau jetzt teilen muss. Eifersucht stellt sich

ein – Eifersucht auf das eigene Kind! Das ist natürlich Quatsch, muss aber vom Papa erst einmal verstanden werden. Ihre Frau gehört weiterhin Ihnen, ist aber nun zusätzlich Mutter. Das müssen Sie akzeptieren.

Um weiterhin schöne Stunden als Paar zu haben, organisieren Sie einen Abend zu Zweit. Die frisch gebackenen Großeltern sind bestimmt gerne bereit, sich ein paar Stunden um den Enkel zu kümmern. Auch freie Abende, an denen Sie getrennt ausgehen, müssen drin sein. So fühlt sich niemand eingeeengt.

### Jetzt bist Du dran!

Der Alltag junger Eltern sieht meist so aus, dass sie den ganzen Tag zu Hause ist und er arbeiten geht. Es überrascht daher nicht, dass sich ein Vater überfordert fühlt, wenn er direkt nach dem Heimkommen von Ihrer überfallen wird: "Nimm Du jetzt mal das Baby!" oder "Schön, dass Du endlich da bist, heute ist das und das passiert!"

Es ist nicht die Aufgabe des Vaters, sich nun ad hoc um Frau und Kind zu kümmern. Auch Sie haben einen schweren Tag hinter sich und brauchen erst einmal eine halbe Stunde Ruhe. Verständnisvolle Partnerinnen werden das akzeptieren. Anschließend können Sie immer noch den Part der Babybeschäftigung übernehmen und Sie hat Ihre Auszeit.

## FAZIT

**Es gibt Aufgaben, die Sie als Vater nicht übernehmen können (z. B. Stillen), aber Sie können durchaus dazu beitragen, dass Ihr neues Leben zu Dritt für alle harmonisch wird. Sprechen Sie sich daher rechtzeitig ab, wer welche Arbeiten übernimmt. Das bringt garantiert mehr Zeit für die ganze Familie und weniger gestresste Eltern!**



# GEFAHRENFALLE WOHNUNG

## DIE CHECKLISTE FÜR EIN KINDERSICHERES ZUHAUSE

**U**ngefähr 1,7 Millionen Kinder erleiden jährlich in Deutschlands Haushalten Verletzungen, die eine ärztliche Versorgung nötig machen. Zu den Hauptbetroffenen zählt die Altersgruppe der Säuglinge und Kleinkinder. Anstelle eine Abnahme von schweren Verletzungen oder tödlich ausgehenden Unfällen in den letzten Jahren zu beobachten, musste festgestellt werden, dass es vor allem bei den Jüngsten zu einer Zunahme solcher Unfälle kam. Hauptgrund: Die Wohnung ist nicht ausreichend genug abgesichert.

### Das Kinderzimmer als gefährliche Falle

Der Großteil der Unfälle mit mehr oder weniger schweren Verletzungen passiert im Kinderzimmer. Vor allem Stürze aus Etagenbetten oder durch zu schnelles Laufen auf glatten Böden oder Stolpern über Teppiche zählen zu den häufigsten Verletzungsursachen mit mehr oder weniger gravierenden Folgen. Oftmals wurde bei der Einrichtung des Kinderzimmers übersehen, dass Steckdosen offenliegen oder Schränke mit gefährlichen Nägeln versehen sind.

An nächster Stelle der unfallverursachenden Räumlichkeiten stehen die Küche und das Treppenhaus. In diesen Bereichen kommt es zu schwerwiegenden Stürzen über Treppen oder Verbrühungen und Vergiftungen. Zur Vermeidung dieser Unfälle reichen in den meisten Fällen bereits einfache Vorsichtsmaßnahmen aus.

Eine der wichtigsten Maßnahmen ist, ein Kind nie unbeaufsichtigt zu lassen. Ob es sich nun in der Küche, im Badezimmer in der Badewanne oder auf dem Wickeltisch befindet. Unabhängig davon, wie alt das Kind ist.

Herd und Treppen können durch einfache Mittel wie ein Treppengitter oder ein Herdschutzgitter geschützt werden. So können lebensgefährliche Stürze und Verbrühungen vermieden werden. Alternativ kann man auch mobile Treppen zum Einsatz bringen



Ab einem gewissen Alter sind auch Steckdosen für Kinder hochinteressant. Schützen Sie diese mit speziellen Kappen, die das Kind auf keinen Fall entfernen kann. Herabhängende Tischtücher können vor allem für Krabbelkinder zur gefährlichen Falle werden. Vermeiden Sie Tischtücher, die über die Tischkante ragen.

Achten Sie auf Kabel von Elektrogeräten und bringen Sie diese immer außer Reichweite eines Kindes. Diese Kabel können Fallstricke sein und zu schweren Stürzen führen. Und so manches neugierige Kind hat bereits versucht, ein Kabel durchzuschneiden. Trennen Sie elektrische Geräte, deren Kabel in Reichweite von Kindern sind, grundsätzlich vom Stromnetz.

Schnüre und Kordeln müssen unbedingt von Kindern ferngehalten werden, da sie sich damit strangulieren können. Dazu zählen auch solche an Kinderkleidung.

Ebenfalls wichtig: Passen Sie auf die Fenster auf! Auch wenn das Kind die Gefahr schon zu kennen scheint – Selbstüberschätzung kann hier tödlich sein! Pillen und Tabletten gehören wie Zigaretten und sonstige Drogen nicht in greifbare Nähe eines Kindes! Verwenden Sie keine Lauflernhilfen.



### Übung und Verständnis machen den Meister

Kinder können durch bestimmte Sicherheitsmaßnahmen vor schweren Unfällen geschützt werden. Aber auch das Verständnis für Gefahren hilft bei der Unfallvermeidung.

Lassen Sie ein Kind nicht erst die Erfahrung machen, was heiß wirklich bedeutet. Eine heiße Kaffeekanne, die das Kind unter ihrer Aufsicht anfasst, vermittelt

## Gefahrenfalle Wohnung: Die Checkliste für ein kindersicheres Zuhause

dem Kind auf ungefährlichem Weg, was "heiß" bedeutet und lehrt es, die Gefahr beurteilen zu können. Der sichere Umgang mit Messer, Feuer und Schere sollte ebenfalls geübt und mit Erklärungen untermauert werden.

Achten Sie darauf, dass sich in der Wohnung nie Plastiktüten in einer für das Kind erreichbarer Nähe befinden. Und erklären Sie auch hier kindgerecht und anschaulich, was passiert, wenn solch eine Tüte über den Kopf gestülpt wird.

ABS-Socken auf glatten Böden und das Wegräumen aller Kleinteile zählt genauso zu den wichtigen Basics der Kindersicherheit wie das Absperren von Schränken mit Chemikalien und Reinigungsmitteln durch geeignete Sicherungen, die einfach nachträglich eingebaut werden können.

## Sicherheitsmaßnahmen gepaart mit Üben und Erklären

Sicherheitsmaßnahmen, die Sie durch bauliche Veränderungen und Entfernen von Gefahrenstellen ergreifen, sind nur ein Teil der Unfallverhütung in der Wohnung. Ein wichtiges Element ist das kontinuierliche und kindgerechte Erklären der Gefahren, die von einzelnen Gegenständen ausgehen. Die Kombination aus beiden Maßnahmen wird ihr Kind sicher durch das Leben begleiten.

# UNFALLGEFAHREN FÜR KINDER IM ÜBERBLICK

## Das Wohnzimmer

- Vergiftungen durch Alkohol oder Tabakwaren
- Umkippen von schmalfüßigen Möbeln und TV-Geräten
- Sturzgefahr durch Fenster und Balkon
- Stromschläge durch ungesicherte Steckdosen

## Das Kinderzimmer

- Stürze von Wickeltisch oder Hochbett
- Verletzungen durch scharfe Möbelkanten
- Erstickungsgefahr durch Kopfkissen
- Erdrosselungsgefahr durch Spielzeuge im Bett

## Die Küche

- Ungesicherte Putzmittel und Haushaltschemikalien
- Heiße Herdplatten und ungesicherte Ofenklappe
- Scharfe Kanten an Schränken und Küchentisch
- Erstickungsgefahr durch Plastiktüten
- Herunterbaumelnde Kabel von Küchengeräten
- Schnittverletzungen durch ungesicherte Messer

## Das Badezimmer

- Verbrühungen durch Heißwasserquellen
- Vergiftungen durch Putzmittel
- Ertrinkungsgefahr in der Badewanne
- Rutschgefahr auf nassem Untergrund
- Vergiftungen durch ungesicherte Medikamente

## Weitere Bereiche

- Sturzgefahr im Treppenhaus
- Vergiftungsgefahr durch Pflanzen im Garten
- Ertrinkungsgefahr in Pools und niedrigen Wasserstellen





# VERLASSENE ELTERN

## WENN KINDER DEN KONTAKT ABBRECHEN

**W**enn erwachsene Söhne und Töchter von heute auf morgen den Kontakt zu ihren Eltern abbrechen, ist nichts mehr wie es vorher war. Was ist geschehen? Warum wollen Töchter und Söhne auf einmal nichts mehr mit ihrer Familie zu tun haben? Fragen über Fragen und keine Chance mehr, darauf Antworten zu bekommen.

Irgendwann stecken wir – Mütter und Väter – in einer Krise. In der Gruppe bieten wir Raum für einen neutralen Austausch und für Informationen, ohne dass irgendjemand Schuldzuweisung erfährt. Denn Vorwürfe müssen wir uns in der Regel immer anhören. In vertrauensvollen Gesprächen geht es um Themen wie:

- Akzeptanz der Situation
- Rechtliche Konsequenzen
- Trauerbewältigung
- Kann es ein Zurück geben ?
- Werden wir uns wieder verständigen können?

Die Gemeinsamkeit, Verständnis und Mitgefühl können ebenso zu Problemlösungen beitragen. Die Gruppe gibt Stärke und kann dazu beitragen, das Leben mit neuen Inhalten und Freude anzufüllen.

### Was ist geschehen und warum nur?

Diese Fragen stellen sich die Eltern, Verwandte und Freunde. Sie vermissen eine liebe Person in ihrem Leben. Überall machen sich große Fragezeichen auf. Man zerbricht sich die Köpfe. Es ist doch immer alles gut gelaufen.



**Autorin: Petra Dobbert  
(Psychologische Beraterin)**

In ihrer Privatpraxis für Prävention und Gesundheitsförderung in Dortmund stellt die geprüfte psychologische Beraterin (VFP) ihre Kenntnisse und Erfahrung zur Verfügung. Zu ihren Fachgebieten zählen dabei unter anderen die Bereiche Stressabbau und -bewältigung, Konfliktberatung sowie Meditation und Reiki.

Es gab eigentlich gar keine großartigen Probleme. Doch nur der normale Wahnsinn, der mit Pubertät und Erwachsenwerden zu tun hatte. So meinen es alle. Aber jetzt ist ein Riss entstanden. – Niemand weiß damit umzugehen. Ratlosigkeit wohin man nur schaut! Keiner möchte sich einmischen oder gar etwas Verkehrtes sagen oder raten.



## Kontaktabbruch zu den Eltern

Der Mensch, um den es geht ist volljährig. Er kann machen, was er will. Das Gesetz verbietet sogar jede „Fürsorge“. Eltern haben keine Rechte mehr. Sie müssen nun mit ansehen und damit fertig werden, dass alle ihre Ideale und Wünsche den Bach herunter laufen. Alle ihre guten Wünsche für die Zukunft werden mit dieser Handlungsweise, der absoluten Funkstille, jäh zerstört. Es lief doch alles so gut.

Von jetzt auf gleich gibt es nichts mehr, worauf sie stolz sein können, was ihr Leben ausgemacht hat. Sie stehen da mit leeren Zimmern, leeren Köpfen, Gedanken, Gefühlen und Emotionen. Tiefe Traurigkeit macht sich breit. Diese lähmt alles! Das Leben steht still. Im Niemandsland angekommen und abgestellt. Dabei war immer Liebe und Wärme im Haus und um sie herum.

## Jetzt bleiben nur noch die Erinnerungen und die Fragen wieso, weshalb, warum?

Müssen wir trauern ohne Grab? Ihr lieben Kinder, wir haben euch ein Nest, euer Zuhause gegeben. Unser gemeinsames Leben war Herzenswärme, Geborgenheit und Vertrauen. Ihr habt uns glücklich gemacht, wie wir euch alles Glück, ja die Sterne vom Himmel holen wollten. Wir wollen, dass ihr flügge werdet und auch selbstständig leben und handeln könnt. Wir freuen uns auf eure Kreativität und euer Können. Ebenso freuen wir uns auf neues Leben in den Familien, eure Kinder und unsere Enkelkinder, die genauso wie ihr, jetzt schon einen Platz in unseren Herzen haben.

Wir sind Familie und bleiben es. Kinder brauchen Eltern und Großeltern, die mit ihnen Freude erleben können und für sie da sind, die für sie Vertrauenspersonen sind, auch wenn es mit Mama und Papa mal Ärger gibt.

Wir wissen auch von Schulproblemen und großen Schmerz. Wir kennen das Gefühl und den Schmerz der

ersten Liebe, wenn diese nicht erhört wird. Manchmal findet das schon im Sandkasten statt. Eltern und Großeltern halten die Hände im Krankheitsfall. Sie haben unbedingtes Vertrauen und sind die besten Heiler. Sie wiegen die Kinder und fangen sie immer auf, wenn es mal „dicke“ kommt.

### Liebe Kinder,

Liebe bleibt immer bestehen! Die Verwandtschaft auch. Diese steht in euren Genen unauslöschlich geschrieben. Es kann kommen, was will. Es ist so und wird so immer sein!  
Irgendwann werdet ihr erinnert, – immer wieder. Jeden Tag schauen euch die Augen der Eltern und Großeltern an. Vielleicht dreht ihr auf dieselbe Weise morgens eure Zahnpaste auf und zu. Schaut hin, wie ihr euch kämmt. Der Blick und die Bewegungen sind euch sehr bekannt Und es geht weiter, wenn ihr euch umschaud und in die Augen eurer Kinder blickt. Dann seht ihr euch und eure Eltern. Wenn ihr euer geliebtes Kind umarmt, herzt ihr auch uns.



Das ist eine Gewissheit, die uns als verlassene Eltern immer mit euch verbindet. Das könnt ihr nie ändern, und davor könnt ihr auch nicht davonlaufen! Ihr lauft nur vor euch selbst weg, solange, bis ihr wieder ankommt.

Zuhause, bei euch selbst und in der Familie, in Liebe, Geborgenheit, Vertrauen und Freude. In der Gemeinschaft ist Gesundheit und Frieden. Dieser Frieden wird in unserer christlichen Gesellschaft als Weihnachten gefeiert!

# MASERN, MUMPS UND CO.

## KLASSISCHE KINDERKRANKHEITEN IM PORTRÄT

Gastbeitrag von Katharina Brahms



**K**inderkrankheiten gibt es viele. Doch wussten Sie, dass Masern auch im Tarnmantel einer Erkältung im Hochsommer daherkommen können? Gastautorin Katharina Brahms erzählt dazu eine passende Geschichte – direkt aus dem Leben gegriffen – und gibt im Anschluss eine griffige Einführung zu den klassischen Kinderkrankheiten.

Kurz vor den großen Sommerferien muss die 11-jährige Lisa von ihrer Mutter aus der Schule abgeholt werden. Die Klassenlehrerin hatte nach der 2. Schulstunde auf der Arbeitsstelle von Lisas Mutter angerufen, weil das Mädchen über Bauchschmerzen klagte, im Gesicht verquollen aussah und während des Unterrichts mehrmals hustete.

Die Mutter vermutet, als sie in der Schule ankommt, dass die Autofahrt mit dem offenen Fenster am Wochenende bei Lisa eine Erkältung verursacht hat. Die Klassenlehrerin nickt: „Morgen geht es dir bestimmt schon wieder besser, aber heute erholst du dich erst einmal schön zu Hause. Bald sind ja auch Ferien!“

### Es beginnt mit Schnupfen und Husten und sieht aus wie eine Erkältung

Am nächsten Tag kommt Lisa aber nicht zur Schule, denn ihr geht es nicht besser. Im Gegenteil: Die Mutter fühlt bei ihrer Tochter morgens nach dem Aufstehen eine erhöhte Temperatur und entdeckt die gerötete Mund- und Rachenschleimhaut. Komisch, denkt sie,

wir haben doch Sommer, und fährt mit Ihrer Tochter zum Kinderarzt. Die Mutter der kleinen Lisa reagiert erstaunt, als der Kinderarzt schließlich erklärt, ihre 11-jährige Tochter habe die Masern.

Zwar hat die Mutter von Lisa richtig gehandelt, erkannt hat sie die Kinderkrankheit als solche allerdings nicht. Dies ist aber auch gar nicht so einfach, da viele der typischen Kinderkrankheiten wie Masern, aber auch Windpocken, Röteln und Mumps mit erkältungs- und grippeähnlichen Symptomen (oft Fieber und Husten) beginnen und die Diagnose so erschweren. In der wärmeren Jahreszeit denken viele Eltern zudem nicht an die klassischen Kinderkrankheiten, da diese ja meist nur in den kalten Monaten auftreten.

### Kinderkrankheiten in Deutschland wieder auf dem Vormarsch

Lisas Mutter gehört außerdem jener Generation von Eltern an, die zunehmend Verfechter der Impfkritik wird. Zu Beginn des Millenniums nahm die Diskussion in Deutschland über die Vor- und Nachteile von Impfungen verstärkt zu. Heute erinnert sich Lisas Mutter nicht mehr daran. Die Masernimpfung habe sie schlicht und einfach „nicht mehr auf dem Plan“ gehabt, zumal die Impfung auch bis heute nicht vom Gesetz vorgeschrieben ist.

Ähnlich verhielten sich viele Eltern, deren Kinder im Jahre 2000 und später geboren wurden. Infolge dieser fehlenden Masernimpfungen im Kleinkindalter

erkrankten deshalb in diesem Jahr (2013) wieder viele Schulkinder an Masern. Während im vergangenen Jahr bundesweit 166 Fälle registriert wurden, gab es bis zum 30. Juni 2013 nach Angaben des Robert-Koch-Instituts bereits 1.070 bestätigte Fälle. Sogar noch Anfang Juli kam es an der Waldorfschule in Erftstedt (NRW) zu einem Masernausbruch.



## KLASSISCHE KINDERKRANKHEITEN IM ÜBERBLICK

### Masern:

...werden von Viren ausgelöst und beginnen oft mit Husten und Schnupfen, teilweise verbunden mit einer Bindehautentzündung der Augen. Wie bei Lisa sind die Mundschleimhaut und der Rachen meist gerötet und im Mundraum sieht man kleine weiße Flecken. Nach ca. 3-4 Tagen beginnt sich ein dunkelroter fleckiger Hautausschlag auf dem Körper auszubreiten, meist von den Ohren aus zum Gesicht und schließlich über den ganzen Körper. Die Flecken laufen teilweise ineinander über. Der Ausbruch wird meist von einem Fieberschub bis über 40°C begleitet, also Achtung! Nach max. 2 Wochen sollte die Krankheit vorüber sein.

### Röteln:

...beginnen ebenfalls mit einem der Erkältung ähnlichen Vorstadium: Ihr Kind fühlt sich unwohl, es hat Fieber und Kopfweg, entzündete Augen, Husten und vielleicht auch Appetitlosigkeit. Im Gegensatz zu Masern erleiden die Erkrankten einen hellroten und feiner fleckigen Hautausschlag, der nicht zusammenfließt. Werden Sie aufmerksam bei Schwellungen der Lymphknoten am Hals ihres Kindes, hinter den Ohren und am Hinterkopf. Röteln dauern bis zu 12 Tagen.

### Windpocken:

...setzen ebenfalls grippeähnlich ein mit leichtem Fieber, Kopfschmerzen und Müdigkeit. Nach 3-4 Tagen breitet sich, wie bei Masern, ein roter Hautausschlag auf dem Körper aus, verbunden mit einem starken Juckreiz. Die roten Flecken sind flach und werden nach etwa einem Tag zu weichen, klaren Bläschen, die nach 3-7 Tagen verschorfen. Nach 1-2 Wochen sollte die Krankheit ausgestanden sein.

### Mumps:

...typisch für diese klassische Kinderkrankheit ist die bekannte „dicke Backe“, die von einer schmerzhaften Schwellung der Ohrspeicheldrüsen herrührt. Begleitet wird diese Virusinfektion von Schmerzen beim Kauen und beim Bewegen des Kopfes. Achten Sie auch auf Fieberanzeichen sowie Kopf- und Bauchschmerzen. Bei Jungen kann es sogar zu Hodenschmerzen, bei Mädchen zu Unterleibsschmerzen kommen. Mumps dauert wie Masern max. 2 Wochen an.

### Scharlach:

...setzt oft aus heiterem Himmel ein und mit hohem Fieber über 39°C! Der Hals schmerzt, Übelkeit und Schüttelfrost begleiten das Fieber. Die Zunge ist zunächst weiß belegt, nach ca. 3 Tagen in einem Himbeerrotton gefärbt. Ein roter, samtartiger Hautausschlag breitet sich am Körper aus, zunächst meist in den Achselhöhlen, dann am Hals, in den Leistenbeugen und an der Innenseite der Oberschenkel, später am gesamten Körper mit den typischen Aussparungen im Bereich des Mundes. Scharlach dauert länger als die zuvor genannten Erkrankungen, 3-6 Wochen, mit Antibiotika 1-2 Wochen.

### Keuchhusten:

...beginnt ebenfalls mit den typischen Symptomen einer Erkältung (Schnupfen, Husten, Racheninfektion, Fieber und gerötete Augen). Die Hustenkrämpfe verschlimmern sich mit der Zeit und können noch Monate nach der akuten Krankheitsphase (6-8 Wochen) andauern.





# SCHIELEN

## SYMPTOME IM KINDESALTER ERKENNEN

**S**chielen oder Strabismus kann durch das Unvermögen, räumlich zu sehen eine große Einschränkung im Leben bedeuten. Die Sehstörung betrifft von je hundert Deutschen immerhin fünf bis sieben Menschen – sehr häufig auch Kinder. Gerade bei Kleinkindern hat die Behandlung aber gute Prognose, sofern sie frühzeitig erkannt und behandelt wird.

Neben einer gewissen familiären Veranlagung, kann Schielen auch durch eine unterschiedlich stark am Auge "ziehende" Augenmuskulatur oder durch einfache Sehschwäche ausgelöst werden. Verletzungen des Augenmuskels sowie Durchblutungsstörungen können "Lähmungsschielen" hervorrufen, bei welchem es dem Betroffenen nicht möglich ist, in bestimmte Richtungen zu schauen.

Weisen die Augen eine unterschiedliche Brechkraft oder Weitsichtigkeit auf, kann dies – nach momentanem Wissensstand – zu "Begleitschielen" führen, wie es speziell und besonders häufig bei unter 4-jährigen Kindern auftritt. Hierbei folgt das schielende Auge den Bewegungen des gesunden.

### Diagnosestellung: Anzeichen erkennen

Häufig bemerken Eltern eine Veränderung bei ihrem Kind. Typisch sind Auffälligkeiten in der Blickrichtung. So sind beispielsweise von der Parallelstellung abweichende Augen (eines oder beide) ein wichtiges Leitsymptom.

#### Erste Symptome im Überblick:

- Zusammenkneifen der Augen
- Kopfschmerzen
- gereizte Reaktionen
- Schiefhalten des Kopfes
- ungeschickte Bewegungsabläufe
- Abdecken eines Auges mit der Hand

Diese sind als Anzeichen für Strabismus nicht ungewöhnlich. Die Vorstellung beim Augenarzt ist hier unbedingt erforderlich. Viele Augenärzte führen

bereits die sogenannte "Sehschule" in ihren Praxen durch. Angefangen vom Anstrahlen eines fünf bis sechs Monate alten Babys mit einer Lampe, um die Lichtreflexionsstellen der Pupillen zu testen, findet diese meist halbjährig statt. Ältere Kinder sollen beispielsweise spielerisch Gegenstände fixieren oder mit einem Auge erkennen, während das andere abgedeckt wird.

### Früh erkannt – besser behoben

Durch die abweichenden Blickrichtungen – und das damit verbundene Sehen von Doppelbildern ist eine dreidimensionale Wahrnehmung nicht möglich, was alle Lebensbereiche beeinflussen kann – nicht zuletzt die Berufswahl. Erfolgt keine frühzeitige Therapie, hilft sich das Gehirn gewissermaßen selbst und schaltet die Seheindrücke des schielenden Auges ab, um folglich ausschließlich mit dem gesunden Auge zu sehen.

Mit einer Behandlung ist eine vollständige Behebung des Problems nicht immer gewährleistet. Da das Sehen – aufgrund des noch reifenden Gehirns – vor dem dritten Lebensjahr beeinflussbar ist, heißt es in Sachen Therapie jedoch "je früher, desto besser".

Oftmals reicht das Anpassen einer Brille schon aus. Gelegentlich kann es vorkommen, dass das gesunde Auge abgeklebt werden muss, um das betroffene zu trainieren. In schwereren Fällen kann es nötig werden, den Augenmuskel während eines operativen Eingriffs zu regulieren.

### Klare Sicht verschafft Vorteile

Durch die Untersuchungen beim Augenarzt können bereits kleinste Abweichungen erkannt werden. Wenn Ihr Kinderarzt ein Verdachtsmoment hat, oder eine familiäre Veranlagung besteht, wird er Sie von selbst überweisen.

Andernfalls gilt es, alle Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen und auf eventuelle Auffälligkeiten hinzuweisen. Die ersten Lebensjahre Ihres Kindes sind entscheidend für seine Zukunft. Das Sehen wird den Verlauf seines ganzen Lebens beeinflussen.



# GEFAHR HIRNHAUTENTZÜNDUNG

## DIE HOHE RELEVANZ VON SONNENSCHUTZ

**D**er Sommer bringt auch im kommenden Jahr wieder die Gefahren durch zu hohe Sonneneinstrahlung mit sich. Dass die Sonne schädlich ist, weiß heute fast jeder - und doch wird sie immer wieder unterschätzt. Besonders bei Kindern sollte dem richtigen Sonnenschutz ausreichend Bedeutung beigemessen werden.

### Sonnenbrand und seine Folgeschäden

Ein Sonnenbrand gehört zu den häufigsten Erscheinungen im Sommer. Viele Menschen halten ihn dabei jedoch nur für ein vorübergehendes Übel und wissen selten über die drohenden Folgeschäden Bescheid. So sind die UV-Strahlen der Sonne vor allem deshalb so gefährlich für den Menschen, weil sie die Haut irreparabel schädigen können und damit das Krebsrisiko sehr stark erhöhen.

Die oberen Schäden sind durch den Sonnenbrand sichtbar und daher herrscht oftmals der Glaube vor, dass alles wieder in Ordnung ist, sobald sich die Haut abgeschält hat. Dabei sind es die nicht sichtbaren Schäden an der Haut, die wirklich zu einem Problem werden können. Um später Krebs zu vermeiden, sollte man daher schon in jungen Jahren auf ausreichenden Sonnenschutz der Haut achten.

### Ein Sonnenstich kann lebensgefährlich sein

Neben dem Sonnenbrand ist auch der Sonnenstich eine große Gefahr für Kinder. Dieser kann von Übelkeit bis hin zur Hirnhautentzündung führen und sollte daher in keinem Falle unterschätzt werden. Besonders bei Kleinkindern, die ohne Schutz in der Sonne spielen, kann dies verheerende Folgen haben.

Die Symptome treten dabei in der Regel nicht sofort auf, sondern erst nach ein paar Stunden, was einer der Gründe ist, warum ein Sonnenstich so gefährlich sein kann. Zudem reichen unter Umständen schon 20 Minuten in der prallen Sonne aus, um sich einen Sonnenstich zu holen.

### Wie man sich schützen sollte

Der beste Schutz vor zu starker Sonneneinstrahlung ist die komplette Vermeidung der Sonne. Oftmals lässt es sich jedoch selbst an heißen Tagen nicht verhindern, dass man mit den Kindern nach draußen geht. In diesem Falle sollte man zumindest darauf achten, nicht zur heißesten Mittagszeit draußen zu sein.

Bevor man mit den Kindern in die Sonne geht, ist das Auftragen einer Sonnencreme Pflicht. Kleine Kinder haben besonders empfindliche Haut und daher sollte man auf Produkte mit sehr hohem Lichtschutzfaktor zurückgreifen. Am besten wird der ganze Körper eingecremt, da viele T-Shirts keinen kompletten Schutz vor den UV-Strahlen bieten. Zusätzlich sollten Eltern auch immer auf eine Kopfbedeckung bei den Kindern achten.

### Der richtige Schutz kann Leben retten

Kopfbedeckung und Sonnenschutzprodukte mit hohem LSF sind für Kinder absolut Pflicht, wenn sie sich länger in der Sonne aufhalten. Wer besonders sicher gehen will, der versucht an besonders heißen Tagen die Sonne mit seinen Kindern ganz zu vermeiden beziehungsweise die Zeit in der Sonne auf ein Minimum zu reduzieren.

# FILESHARING

## HAFTEN ELTERN FÜR IHRE KINDER?

**T**ausende Eltern kennen die Situation: Sie erhalten ein Schreiben einer Anwaltskanzlei, in dem die Rede von Filesharing, Downloads, Unterlassungserklärung und Anwaltskosten ist. Viele Eltern können im ersten Moment mit diesem Schreiben nichts anfangen. Wir zeigen Ihnen als Eltern, was Sie zum Thema Filesharing und Tauschbörsen wissen müssen und wie Sie richtig auf eine anwaltliche Abmahnung reagieren.

### Was ist Filesharing überhaupt?

Da es aber um Internet und Computer geht, fällt der Verdacht auf das eigene Kind. Filesharing bezeichnet eine Möglichkeit, über das Internet Dateien auszutauschen (file = Datei, sharing = tauschen). Beliebige Dateien wie Filme, Musikstücke, Texte oder Computerspiele können über das Internet von einem Computer auf einen anderen verschoben oder getauscht werden.

Technisch geschieht dies heute meist über File-Sharing-Netzwerke, bei denen die Dateien direkt von einem Computer auf einen anderen heruntergeladen werden. Das Herunterladen bezeichnet man als Download. Das zur Verfügung stellen eigener Dateien für andere als Upload. Weit verbreitete Netzwerke sind eMule, Gnutella oder fasttrack.

Klassische Online-Tauschbörsen wie Napster, die vor einigen Jahren massenhaft genutzt wurden, haben heute meist an Bedeutung verloren. Diese Tauschbörsen funktionierten nicht direkt von Rechner zu Rechner, sondern zentral und waren durch gezielte rechtliche Schritte leicht zu stoppen. Aktuelle Filesharing-Dienste arbeiten dezentral, verbinden also die Rechner der Nutzer direkt miteinander.

### Woran erkennen Sie, dass ihr Kind Filesharing betreibt?

Wenn ihr Kind plötzlich sehr viele neue Filme, Serien oder Computerspiele auf seinem Rechner hat, sollten Sie unbedingt mit Ihrem Kind über das Thema Filesharing im Internet reden. Vielen Kindern und Jugendlichen (aber auch vielen Eltern) ist gar nicht bewusst, dass sie etwas Verbotenes tun.

Wenn Filme oder Serien im Internet frei verfügbar sind, gehen viele Kinder davon aus, dass die Benutzung dieser Dienste bzw. das Herunterladen auch legal sind. Das ist aber nicht immer der Fall.



### Autor: Rechtsanwalt Sören Siebert

Die Kanzlei Siebert ist auf den Bereich Internetrecht spezialisiert. Rechtsanwalt Sören Siebert betreibt mit [www.e-recht24.de](http://www.e-recht24.de) eine umfangreiche Website zum Thema Recht im Internet.

### Ist Filesharing immer illegal?

Filesharing ist erst einmal nur eine Technik, die nicht grundsätzlich verboten ist. Wenn per Filesharing aber urheberrechtlich geschützte Inhalte verbreitet werden, dann ist das in der Regel illegal. Es kommt darauf an, ob die Urheber oder die Rechteinhaber erlaubt haben, dass diese Inhalte kostenlos im Internet verfügbar sein dürfen.

Bei neuen Liedern, kompletten Alben oder aktuellen Filmen und Serien können Sie als Eltern davon ausgehen, dass diese in der Regel nicht von den Rechteinhabern (Plattenfirmen, Filmstudios oder Programmierern) kostenlos ins Netz gestellt werden und das Tauschen über das Internet deswegen verboten ist.



### Was ist eine Abmahnung?

Mit einer Abmahnung sollen die Anwälte der Filmstudios oder Musikunternehmen verhindern, dass über einen Internetanschluss weiterhin illegal Musik oder Filme getauscht werden. In dem Abmahnschreiben wird dann dargestellt,

...welches Werk illegal von einem Internetanschluss angeboten wurde und welcher Rechteinhaber die Anwälte beauftragt hat

...dass eine Unterlassungserklärung unterzeichnet werden soll

...welche Anwaltskosten der Anschlussinhaber übernehmen soll.

## Filesharing: Haften Eltern für ihre Kinder?

Die Eltern fragen sich dann häufig, wie die Anwälte überhaupt auf ihren Internetanschluss kommen und warum sie als Eltern für etwas haften sollen, was ihre Kinder ohne ihr Wissen getan haben.

Das Ermitteln der Eltern als Anschlussinhaber erfolgt über die sogenannte IP-Adresse. Jeder Internetanschluss verfügt über eine solche eindeutige Adresse, die einem bestimmten Internet- und Telefonanschluss zugewiesen werden kann. Diese Zuordnung erfolgt über den Provider des Anschlusses, also beispielsweise durch die Telekom. Die Telekom muss dem Rechteinhaber dann mitteilen, wer der Anschlussinhaber hinter einer bestimmten IP-Adresse ist.

**Tipp:** Viele Anwaltskanzleien bieten eine kostenlose Erstberatung für Eltern bei Filesharing-Abmahnungen an.

## Wann haften Eltern beim Filesharing für Ihre Kinder?

Anschlussinhaber sind gerade bei minderjährigen Kindern oft die Eltern. Auch wenn die Anwälte der Musik- und Filmindustrie dies in Abmahnungen gern anders darstellen, Eltern haften keineswegs automatisch für alle Rechtsverstöße ihrer Kinder.

Es gibt viele Urteile, in denen eine Haftung von Eltern bejaht wurde. Genauso viele Urteile verneinen eine Haftung für Kinder bei Tauschbörsenabmahnungen. Viele Gerichte differenzieren auch nach zahlreichen Kriterien, wie dem Alter und der Einsichtsfähigkeit des Kindes.

Die Gerichtsurteile zu dieser Frage sind leider zahlreich und oft sehr widersprüchlich. Selbst viele Anwälte, die sich nicht regelmäßig mit diesem Thema befassen, sind hier überfordert.

## Abmahnung: So sollten Sie reagieren:

Bleiben Sie ruhig, unterschreiben Sie keinesfalls die beigefügte Unterlassungserklärung.

Rufen Sie nicht bei den Abmahnanwälten an.

Teilen Sie nicht mit, dass ihr Kind den Rechtsverstoß begangen hat.

Reden Sie mit Ihrem Kind.

Prüfen Sie, wer zu diesem Zeitpunkt zu Hause war.

Lassen Sie sich von einer spezialisierten Anwaltskanzlei beraten.

Das Thema Abmahnung und Filesharing ist rechtlich sehr kompliziert. Es gibt eine Fülle von Urteilen, die sich teilweise direkt widersprechen. Auch die gesetzlichen Regelungen hierzu ändern sich häufig, wie aktuell gerade erst vor einigen Monaten. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich als betroffene Eltern Rat von Spezialisten holen und nicht falsch reagieren.

## Prävention ist das A und O

Wichtig ist, dass Sie frühzeitig mit Ihren Kindern über Internet und Filesharing reden. Weisen Sie Ihr Kind darauf hin, dass diese Form der Freizeitaktivität oft illegal ist und teure Abmahnungen nach sich ziehen kann.

Wenn Sie abgemahnt wurden, reagieren Sie ruhig. Unterschreiben Sie nichts und lassen Sie sich von einer spezialisierten Anwaltskanzlei beraten. Gerade beim Filesharing gilt nämlich: Eltern haften nicht immer für ihre Kinder.





# ALIMENTE

## WAS TUN, WENN DER MANN KEINEN UNTERHALT ZAHLT?

**S**o mancher Mann macht einen Rückzieher, wenn die Partnerin schwanger ist, viele Ehen gehen im Laufe der Zeit in die Brüche. Meist ist es die Mutter, die alleine mit den Kindern zurück bleibt. Wenn sich der Ex-Partner dann auch noch um die Alimente drückt, wird es Zeit zu handeln.

### Was ist gut für die Kinder?

Scheidung und Trennung sind meist mit viel Ärger und Stress verbunden. Nachdem klare Verhältnisse geschaffen wurden, sind viele Alleinerziehende die Konflikte leid und zögern, nun mit dem zahlungsunwilligen Partner um den Unterhalt zu streiten. Da kommt zum einen der Stolz hoch, das Leben auch ohne den anderen bewältigen zu können, aber auch die Sorge darum, dass die Kinder unter der andauernden Auseinandersetzung leiden.

Der Gedanke, dass Kinder ein gutes Verhältnis zu beiden Eltern brauchen, überwiegt oft. Viele gehen daher lieber mehr arbeiten, um das fehlende Unterhaltsgeld auszugleichen. Betroffen sind nicht nur alleinerziehende Mütter, jedoch ist nur etwa jeder zehnte Alleinerziehende ein Mann.

### Unterhaltsvorschuss - besser als nichts

Im schlimmsten Fall hat man Anspruch auf einen Unterhaltsvorschuss durch das Jugendamt. Dieser setzt aber voraus, dass vom Ex-Partner nichts oder nicht regelmäßig Alimente in Höhe der Sätze nach dem Unterhaltsvorschussgesetz gezahlt werden.

Im Klartext heißt das, wenn alle Möglichkeiten ausgeschöpft wurden dann erhält man einen Unterhaltsvorschuss für das Kind oder die Kinder, die noch keine 12 Jahre alt sind. Das Kindergeld wird in diesem Fall voll angerechnet. So beträgt der Unterhaltsvorschuss

für Kinder unter 6 Jahren 133,- Euro und für Kinder von 6 bis 11 Jahren 180,- Euro. Gewährt wird diese Zahlung aber höchstens für 72 Monate.

### Schluss mit faulen Ausreden

Der erste Schritt ist der, vom Ex-Partner die Zahlung des Kindesunterhalts und Auskunft über seine Einkommensverhältnisse zu verlangen. Ein Vorschulkind hat Anspruch auf 317,- Euro Unterhalt, wovon aber der Mutter die Hälfte des Kindergeldes angerechnet wird, verbleiben also 225,- Euro. Der Mindestbedarf älterer Kinder liegt entsprechend höher. Von daher hat der Ex-Partner eine Auskunftspflicht, die so weit geht, dass man bei Selbständigen die Geschäftsbücher einsehen darf.

Anwaltliche Hilfe ist in einem solchen Fall ratsam und der Klageweg sollte nicht ausgeschlossen werden. Reagiert der Ex-Partner nicht, wird das Gericht ihn zu einem Zwangsgeld und zur Auskunft verurteilen. Meist kommt es dann zur Gehaltspfändung, weshalb wichtig ist, über den Arbeitgeber Bescheid zu wissen. Gefändet werden können auch Vermögenswerte. Die Zahlungen müssen auch rückwirkend geleistet werden, vorausgesetzt man kann nachweisen, dass man den Unterhaltspflichtigen dazu aufgefordert hat. Bei Fragen wenden Sie sich an einen Fachanwalt für Familienrecht.

### Das Anrecht der Kinder

Kinder haben ein Anrecht auf Unterhaltszahlungen vom geschiedenen oder getrennt lebenden Elternteil. Diese nicht einzufordern bedeutet weniger Lebensqualität und eventuell weniger Chancen für die Kinder. Es ist auch keine Lösung, selbst mehr arbeiten zu gehen, um die ausbleibenden Zahlungen auszugleichen.

# GENERATION SMARTPHONE WORAUF SOLLTEN ELTERN ACHTEN?

**S**martphones – des einen Freud, des anderen Leid. Der Anblick von Kindern, die an der Bushaltestelle stehen und mit ihren Smartphones beschäftigt sind oder bei jeder Gelegenheit Ihr Handy zücken ist längst keine Seltenheit mehr. Ob Surfen im Internet, das schnelle Verschicken von Nachrichten per WhatsApp oder Telefonieren – die Generation Smartphone ist ständig erreichbar.

## Smartphones: Fester Bestandteil des Alltags

Ständig erreichbar sein, jederzeit die Möglichkeit haben, "schnell mal" E-Mails abzurufen oder etwas im Internet nachzuschauen. Smartphones sind aus dem heutigen Alltag nicht mehr wegzudenken und ganz ehrlich: Möchten Sie auf dieses Stück Flexibilität verzichten? Wahrscheinlich nicht. Und genau das leben wir unseren Kindern mitunter täglich vor.

Aktuelle Studien belegen, dass 52 Prozent der Kinder in Deutschland bereits mit 12 Jahren im Besitz eines eigenen Handys sind – die Generation Smartphone wächst heran. Doch gerade die heranwachsenden jungen Menschen benötigen kleine Hilfestellungen durch die Eltern, um den verantwortungsbewussten Umgang mit dem Smartphone zu lernen. Sie sollten sich darüber bewusst werden, dass ein Smartphone mehr ist als nur ein Statussymbol.

## Smartphones: Pro und Contra

Smartphones bieten den Eltern vor allem eines: Sicherheit. Sicherheit, wenn es darum geht zu wissen, wo sich ihre Kinder gerade aufhalten. Die ständige Erreichbarkeit ermöglicht es ihnen sogar ihr Kind über diverse Programme zu orten, vorausgesetzt, die Kinder haben ihr Handy und die zugehörige GPS-Funktion angeschaltet. Dies ist wohl der größte Vorteil eines Smartphones für Kinder.

Abzuwägen gilt auch, ob Sie für ihr Kind einen Handyvertrag abschließen oder eine so genannte Prepaid-Karte kaufen, auf die Sie eine bestimmte Summe Geld aufladen können. Denn schnell können das Smartphone und die damit verbundene Nutzung zur Schuldenfalle werden, da die Kosten für Kinder meist nur schwer überschaubar und kontrollierbar sind.



Ein weiterer Kostenpunkt ist das Downloaden von Apps, Musik oder Spielen. Hier sollte von vornherein mit dem Kind gemeinsam abgesprochen werden, welche Dinge erlaubt sind und welche wiederum nicht. Eltern haben die Möglichkeit, Kindersicherungen auf dem Smartphone einzurichten. Damit werden Dienste wie zum Beispiel die Internetnutzung zeitlich eingeschränkt oder ganz unterbunden.

## Smartphone ja - aber nicht um jeden Preis

Kinder sollen den Umgang mit den zeitgenössischen Medien lernen, da Smartphones aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken und fester Bestandteil der heutigen Lebenswelt sind. Der verantwortungsbewusste Umgang damit sollte ihnen auf jeden Fall nahe gebracht werden.

Hierzu kann beispielsweise der Hinweis gehören, Telefonate kurz zu halten und nur für Notfälle gedacht sind. Auch die Prämisse, dass die Nutzung des Internets via Smartphone nicht zwingend notwendig ist und möglichst dosiert verwendet sollte, kann hilfreich sein. Zudem sollten sie nicht jedem Technologie-Trend folgen und das Kind nicht darauf konditionieren, immer das aktuellste Modell haben zu müssen – für Kinder und den Einstieg in die Smartphone-Welt reicht meist auch ein günstiges und einfaches Modell, welches über die wichtigsten Grundfunktionen verfügt.



# DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

**D**ie Schwangerschaft ist für jede Frau und ihr ungeborenes Kind eine besonders glückliche Zeit der Zweisamkeit. Der kleine Fötus im Bauch der Mutter benötigt zum Heranwachsen eine ausgewogene Ernährung, damit sich der Organismus in der richtigen Balance entwickeln kann.

## Gesundes für zwei in richtigen Maßen

Das Essen in der Schwangerschaft ist oft geprägt von starken Heißhungerattacken, denen Schwangere kaum widerstehen können. Die Schwangerschaft ist eine Lebensphase, die im wahrsten Sinne des Wortes andere Umstände hervorbringt. Dennoch ist es wichtig, dass Ernährung und Schwangerschaft eine gute Einheit miteinander bilden, die die schwangere Frau mit allen essentiellen Vitalstoffen versorgt.

Dazu gehört im ersten Drittel der Schwangerschaft ein erhöhter Bedarf an Mineralstoffen, allen voran Eisen, Folsäure und Magnesium. Gutes, rotes Fleisch und frischer Fisch, gemischt mit knackigem Gemüse versorgen Mutter und Kind auf das Beste. Frauen, die sich vegetarisch ernähren, müssen gerade jetzt auf die ausreichende Versorgung mit Proteinen und Eisen achten.

Die alte Regel, während der Schwangerschaft für zwei zu essen, ist längst überholt und wird sich nur auf die Hüften der zukünftigen Mutter legen. Dennoch dürfen Sie ab und an ein ersehntes Stück Kuchen oder auch eine extra Kugel Eis essen. In einer aktiven Schwangerschaft werden Sie sich auch sportlich betätigen und den überflüssigen Pfunden entgegen wirken.

## Frischer Salat statt Süßigkeiten

Milchprodukte wie Joghurt, Milch und Käse sind für die Knochenbildung des Babys wichtig. Dennoch sollte während der Schwangerschaft auf Rohmilchkäse verzichtet werden, da die enthaltenen Bakterien Infektionen verursachen können.



Frische Obstsalate, mit Honig gesüßt und mit köstlichen Nüssen oder gerösteten Sesamkörnern bestreut, helfen wunderbar, dem Drang nach Süßigkeiten nachzugehen anstelle schwerer Kalorienbomben ohne Vitamine. Wenn Sie den Morgen mit einer Schale Obst und Joghurt beginnen, bauen Sie sich bereits eine exzellente Basis für den gesamten Tag auf.

Um sich zum Ende der Schwangerschaft nicht zu sehr zu belasten, sollten Sie möglichst Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Reis oder herkömmliches Brot reduzieren und stattdessen mit Salaten ersetzen. Sie werden sich nach dem Essen weitaus besser fühlen. Ein angerichteter Salat mit Fisch ist am Abend statt Brot, Butter, Wurst und Käse eine sehr gute Abwechslung, die Ihnen und Ihrem Kind sehr gut tut.

## Lassen Sie es sich gutgehen

Essen für zwei wird sich doppelt auf Ihre Hüften legen. Eine ausgewogene Ernährung, die täglich frisches Obst und Gemüse enthält, unterstützt die Entwicklung des heranwachsenden Kindes. Dennoch sollte die Schwangerschaft vom Glücklichen geprägt sein, und deshalb dürfen Sie dem Appetit nach Rollmöpsen aber auch leckeren Kuchenstücken hin und wieder nachgehen. Genießen Sie – in Maßen. Erleben Sie Ihre Schwangerschaft – in Übermaßen.





# SCHULFERIEN & FEIERTAGE 2014/15

Feiertag	Zeitraum	Urlaubstage	Brückentage	Gesamt
 Weihnachtsfeiertage	21.12.13 - 01.01.14	3		12
<b>Winterferien</b>	<b>17.02. - 22.02.2014</b>			
 Karfreitag, Ostern	12.04. - 21.04.2014	4		10
<b>Schulferien</b>	<b>19.04. - 02.05.2014</b>			
1. Mai	01.05. - 04.05.2014	1		4
1. Mai lang	26.04. - 04.05.2014	4		9
Christi Himmelfahrt	29.05. - 01.06.2014	1		4
Christi Himmelfahrt lang	24.05. - 01.06.2014	4		9
Pfingsten	07.06. - 15.06.2014	4		9
Fronleichnam <small>(nur in Teilen Thüringens)</small>	19.06. - 22.06.2014	1		4
Fronleichnam lang <small>(nur in Teilen Thüringens)</small>	19.06. - 22.06.2014	1		4
<b>Sommerferien</b>	<b>21.07. - 29.08.2014</b>			
Tag der deutschen Einheit	27.09. - 05.10.2014	4		9
<b>Herbstferien</b>	<b>06.10. - 18.10.2014</b>			
Reformationstag	25.10. - 02.11.2014	4		9
Weihnachten	20.12. - 28.12.2014	3		9
Weihnachten lang	20.12.14 - 01.01.15	6		13
<b>Schulferien</b>	<b>22.12.14 - 03.01.15</b>			



[www.familien-magazin.com](http://www.familien-magazin.com)

