

**Trotz Corona:** Wie Eltern ihrem Nachwuchs den Start ins kühle Nass erleichtern können – Oberstes Ziel: angstfreies Bewegen

# Auch ohne Schwimmkursus: So gewöhnt man Kinder ans Wasser

Manche springen kühn ins Wasser, andere kreischen bei jedem Tropfen: Dass Kinder sicher schwimmen lernen, ist aber unverzichtbar. Ein Experte erklärt, wie das während Corona funktionieren kann.

Nichtschwimmer hatten es in den vergangenen Monaten nicht leicht: Viele Bäder hatten coronabedingt zu, Schwimmkurse fielen reihenweise aus. Auch jetzt sind Kurse nur für kleine Gruppen möglich – und was im Herbst geschehen wird, ist ungewiss. Wie sollen Kinder nun schwimmen lernen? Und können Eltern vielleicht den Schwimmlehrer ersetzen?

Die Situation sei schon vor Corona schwierig gewesen, sagt Alexander Gallitz. Er ist Präsident des Deutschen Schwimmlehrerverbands. Insgesamt gebe es zu wenig Schwimmunterricht. Nun habe sich die Situation noch einmal verschärft. „Der Rückstau an Kindern, die noch nicht schwimmen können, wird noch größer werden“, glaubt er.

Was Eltern tun können, um ihren Kindern den Start ins Wasser zu erleichtern, zeigt der Überblick:

## Kinder ans Wasser gewöhnen:

Dass Kinder sicher schwimmen können, das Seepferdchen und andere Abzeichen machen, ist wichtig. Gallitz geht es aber um mehr: „Es geht darum, sich angstfrei durchs Wasser zu bewegen.“ Dazu gehört, mit dem Kopf unterzutauchen oder die Augen unter Wasser zu öffnen. Und bei dieser Heranführung ans Wasser kommen die Eltern ins Spiel: „Das kann man auch ohne Schwimmkursus spielerisch

## »Schwimmen ist ein lebenslanger Prozess.«

Alexander Gallitz,  
Deutscher  
Schwimmlehrerverband

in der Badewanne oder am Beckenrand machen. Zum Beispiel zusammen mit den Kindern untertauchen, oder unter Wasser die Luft ausblubbern.“

Das Problem hierbei: Viele Erwachsene hätten selbst Angst vor dem Wasser, und mögen kein Nass in Augen oder Ohren. Dann wird es natürlich schwer, die Kinder zu angstfreien Wasserratten zu machen.

## Die Idee verwerfen, ihren Kindern das Schwimmen selbst beizubringen:

Manche Eltern kommen angesichts abgesagter Schwimmkurse oder langer Wartelisten vielleicht selbst auf die Idee, ihren Kindern das Schwimmen beizubringen. „Davon rate ich aber ab“, sagt Gallitz. Eltern haben zum einen natürlich eine ganz andere Beziehung zum Kind, oft fehlt die nötige Distanz. In der Gruppe trauen sich Kinder außerdem mehr und schauen sich Dinge bei anderen ab.

Zum anderen ist nicht auszuschließen, dass Eltern Kindern technisch falsche Dinge beibringen, die später nur schwer wieder zu korrigieren sind. Im Zweifel müssen Kinder so noch einmal komplett umlernen.



Mit kleinen Hilfen und ohne Angst: So lernen Kinder am besten, sicher zu schwimmen.

FOTO: NOLTE/DPA

## Kenntnisse auffrischen:

Corona hält nicht nur die Nichtschwimmer fern vom Beckenrand. Auch Kinder, die vor der Pandemie gerade frisch ihr Seepferdchen gemacht haben und nun viel weniger üben konnten, sind betroffen. „Da müssen Eltern jetzt dranbleiben“, sagt Gallitz. Denn wer das Seepferdchen hat, ist noch kein sicherer Schwimmer. Dazu ge-

hören viel Übung und regelmäßige Schwimmpraxis.

Merken Eltern, dass sich ihr Kind auf einmal schwer tut, unter Wasser zu tauchen oder es sogar sagt, dass es Angst vor dem Wasser hat, sollten sie einen Schritt zurückgehen. Am besten ist es, dann noch einmal Zeit auf die Wassergewöhnung zu verwenden. Also mit der Gießkanne Wasser über den

Kopf zu schütten, gemeinsam zu tauchen und sich wieder vorzutasten.

## Hartnäckig bleiben:

„Schwimmen ist ein lebenslanger Prozess“, sagt Gallitz. Ihm ist es besonders wichtig, das Eltern bewusst zu machen. Gleichzeitig möchte er dafür sensibilisieren, wie wichtig sicheres Schwimmen ist.

Deshalb nicht gleich aufgeben, wenn die Warteliste im öffentlichen Schwimmbad zu lang ist. Oft ist es einfacher, einen Platz in einem privaten Kursus zu finden. Dort sind meist weniger Kinder, die Abstandsregeln lassen sich leichter einhalten. Oder man tut sich mit anderen Eltern zusammen und bucht einen privaten Lehrer. (DPA)



Schon kleine Kinder machen beim Lernen den Rücken krumm – hier sollten Eltern gegensteuern.

FOTO: KLOSE/DPA

# Schreibtisch: Kippeln erlaubt

Wie Kinder richtig sitzen

Das Arbeiten am Schreibtisch fördert eine krumme Haltung. Schon Kinder sitzen beim Lernen mit gebeugtem Rücken und ziehen die Schultern nach vorne. Das kann Folgen für die Gesundheit haben. Experten empfehlen daher, sich am Schreibtisch zu bewegen – und auch zu kippeln.

Kinder wollen sich bewegen, dies sollte man auch beim Lernen unterstützen, rät die Aktion Gesunder Rücken (AGR). Denn lebendige Sitzen habe viele positive Effekte: Der Rücken werde weniger belastet, dadurch steigen wiederum Konzentration, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Damit gelänge auch das Lernen einfacher.

Die passenden Tische und Stühle können beim

richtigen Sitzen helfen: Ein ergonomischer Stuhl beispielsweise erlaube verschiedene Sitzpositionen und -winkel, eine bewegliche Sitzfläche verleite eher zum Sitzflücheln. Sitzhöhe und Rückenlehne sollten verstellbar sein.

Wichtig: Eltern sollten darauf achten, dass die Lehne die Schulterblätter stützt und sich an die Lendenwirbelsäule anpasst. Sogenannte Aktiv-Sitze hingegen haben keine Rückenlehne, sind aber besonders beweglich und eignen sich gut zum Kippeln.

Der Schreibtisch sollte im besten Fall stufenlos höhenverstellbar sein und genug Platz für die Schulutensilien bieten. Ist er zudem neigbar, entlastet das Wirbelsäule und Muskulatur weiter. (DPA)

# Von Allergiepass bis Notfallplan

Tipps für Eltern: Schule und Kita bei Unverträglichkeiten mit einbeziehen

Erdnuss, Soja oder Weizen: Immer mehr Kinder haben Nahrungsmittelallergien.

Das stellt auch Schulen und Kitas vor große Herausforderungen. Was können Eltern tun, um Kind und Einrichtung zu unterstützen? Das Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg hat dazu ein paar Tipps.

## Allergiepass und Notfallplan

Grundsätzlich müssen die Allergie auslösenden Lebensmittel vermieden werden, so die Experten. Das solle aber nicht dazu führen, dass ein Kind bei den gemeinsamen Mahlzeiten nicht mit dabei sei. Elementar sei eine transparente Kommunikation zwischen Eltern und der Einrichtung.

Unterlagen wie ein Allergie-Pass und ein vom behandelnden Arzt aufgestellter Behandlungsplan sollten der Kita oder Schule zur Verfügung stehen. Auch einen eventuellen Anaphylaxie-Notfallplan inklusive Notfallset sollte die Einrichtung haben, am besten mit einem Foto des Kindes versehen. Wichtig bei dem Notfallset: eine Ermächtigungsbescheinigung zur Medikamentengabe an die Einrichtung.

## Kind und Betreuer schulen

Eltern sollten sicher sein, dass alle zuständigen Mitarbeiter über die Allergie informiert und aufgeklärt sind. Dazu gehören beispielsweise das Erkennen von Symptomen und das Verhalten im Notfall. Der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) empfiehlt, den rich-

## Wichtig bei dem Notfallset: eine Ermächtigungsbescheinigung zur Medikamentengabe an die Einrichtung.

tige Ablauf mit allen Beteiligten im Notfall zu üben.

Zudem können Eltern ihr Kind altersgemäß im Umgang mit der Allergie schulen, damit es lernt, welche Lebensmittel zu vermeiden sind und wie es sich im Notfall verhalten muss. Altersgerechte Informationen dazu

gibt es beispielsweise auf der Kinderseite des DAAB.

## Mit Verpfleger abstimmen

Laut Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) müssen Verpfleger von Einrichtungen bestimmte Allergene kennzeichnen. Um Kreuzkontaminationen zu

vermeiden, sollten sich Eltern, Einrichtung und Verpfleger auch hier eng abstimmen. Weitere praktische Tipps und Hilfen dazu hat das Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg in einer Broschüre festgehalten.

Falls Lebensmittel von zu Hause mitgebracht werden, sollte das mit der Einrichtung abgesprochen werden. Denn in diesem Fall müssten bestimmte Hygieneregeln eingehalten werden. (DPA)



Immer mehr Kinder haben Nahrungsmittelallergien. Damit auch Schule und Kita darauf reagieren können, sollten sie von den Eltern gut eingebunden werden.

FOTO: WARMUTH/DPA/DPA

# Stilltrick hilft bei Schmerzen

Muttermilch lenkt das Gehirn ab

Der geplante Piks beim Doktor, einen Wackelzahn ziehen oder einen Splitter entfernen – es gibt Situationen, in denen Eltern im Vorhinein wissen, dass es dem Kind kurz wehtun wird. Ist es dann okay, wenn man seinen kleinen Sprössling überrumpelt, um so Angst, Tränen oder Geschrei zu vermeiden? Erziehungsexpertin Nicola Schmidt hat dazu eine klare Haltung: „Ein Kind zu überrumpeln geht auf gar keinen Fall“, meint sie. Aus Sicht der Mutter funktionieren aber oft auch andere Strategien nicht, besonders wenn das Kind schon gestresst ist.

Mit langem Ankündigen oder ausufernden Erklärungen müsse man so lange warten, bis das Kind in einem Alter ist, dass es alles versteht.

## Immer im Arm halten

Handelt es sich noch um einen Säugling, habe sich der Still-Trick bewährt, so Schmidt. Während des „Eingriffs“ legt man das Baby also einfach an. „Das zeitgleiche Saugen der Muttermilch lenkt das Gehirn ab und wirkt schmerzstillend“, erklärt die Bestsellerautorin („Erziehen ohne Schimpfen“). Wenn das Kleinkind schon größer ist, würde es Nicola Schmidt während einer schmerzhaften Prozedur immer im Arm behalten und das auch nicht mit dem Arzt diskutieren. Ihre Devise: „Wir Eltern sollten nicht mit der Krankenkassenscheibe die Verantwortung für unser Kind abgeben.“ (DPA)

## Erziehung Reden, ohne zu belehren

Die Ohren auf Durchzug stellen – das können Kinder erstaunlich gut. Oft liegt es daran, wie Eltern mit ihnen reden. „Viele wollen bei allem, was sie sagen, eine Message überbringen, alles soll pädagogisch wertvoll sein. Da machen die Kinder dicht“, erklärt Diplom-Psychologin Daniela Golz in der Zeitschrift „Eltern family“. Auf diese Weise fühlen sie sich nicht gesehen und nicht persönlich angesprochen. Reden, ohne zu belehren: Wie kann das funktionieren? Ein Beispiel: Eltern wollen wissen, wo ihr Kind draußen spielt, aber das klappert nicht. Dann können sie später erklären: „Ich brauche es unbedingt, dass du mir sagst, wenn du vom Spielplatz weggehst und wo du dann hingehst. Ich habe sonst Angst um dich!“ Kinder sind dann viel eher bereit, zuzuhören und zu kooperieren als wenn Eltern sagen: „Die Regel lautet so und so.“

## Schulen Ärzte empfehlen Handcreme-Spender

Zum besseren Schutz empfindlicher Kinderhände empfehlen Hautärzte, in Schulen eher Desinfektionsmittel zu verwenden, statt die Hände häufig mit Seife zu waschen. Sonst steige das Risiko für Ekzeme. Außerdem sollten in den Schulen Spender mit Handcreme aufgestellt werden, rät die Deutsche Dermatologische Gesellschaft (DGG). „Handhygiene an Schulen ist besonders in Pandemiezeiten wichtig. Aber die Hygienepläne müssen um Maßnahmen ergänzt werden, die helfen, die Haut von Schülern und Lehrern gesund zu erhalten“, so DDG-Sprecher Peter Elsner.