

LEBENSGEFÄHRLICH, GESUNDHEITSGEFÄHRDEND UND UNGESUND

Wie gefährlich sind Gehfrei und Türhopser? Welche Gefahren drohen Babys durch Honig, Salz und Nüsse?

Wir sind sehr aktiv in Foren unterwegs. Vor einer Weile schrieb eine Userin in unserem Lieblingsforum ganz erstaunt einen Beitrag, dass sie noch nie davon gehört habe, dass ein Gehfrei **schädlich** sein könne. Sie schlug vor, für Mütter, die ihr erstes Baby erwarten oder bekommen haben, eine Übersicht zu erarbeiten, aus der hervor geht, welche durchaus häufig empfohlenen und praktizierten Dinge für Kinder ungesund oder gar gefährlich sein können.

Der folgende Beitrag ist das Ergebnis dieses interessanten Meinungsaustausches einer Vielzahl von Usern. Er soll in erster Linie dazu dienen, dass man von bestimmten Themen zumindest einmal etwas gehört hat. Nicht jedes der genannten Themen hat dabei die selbe Relevanz, wie andere - die Unfallgefahr in einem Gehfrei ist deutlich höher, als in einem Türhopser - einen ungünstigen Einfluss auf den Haltungsapparat haben beide. Wir haben daher eine Unterteilung in drei Kategorien - "Lebensgefährliches", "Gesundheitsgefährdendes" und "Ungesundes" - vorgenommen. Wenn ihr noch Ergänzungen oder Anregungen habt, schreibt uns bitte einen Kommentar!

Lebensgefährliches

Honig

Honig (und auch Ahornsirup) kann für Babys tödlich sein. Es besteht die Möglichkeit, dass er mit Bakterien verunreinigt ist, welche sich nach dem Verzehr im im noch unreifen Darm ansiedeln. Dort vermehren sie sich und produzieren Botulinumtoxin. Dieser Giftstoff gelangt über die Darmschleimhaut in den Blutkreislauf und wird zu den Nerven transportiert. Dort hemmt er die Ausschüttung von neuronalen Botenstoffen. Dies führt zu einer schleichenden Lähmung von Muskeln - ist die Atemhilfsmuskulatur betroffen, kann dies zum Tod führen.



Das Problem ist vor allem, dass der Prozess so schleichend voran geht, dass zwischen Infektion und den ersten Ausfallerscheinungen mehrere Tage vergehen können, so dass der ursächliche Zusammenhang in der Regel nicht mehr erkannt wird. Symptome sind unter anderem Störungen beim Schlucken und Saugen, abnehmende Bewegungsfreude verbunden mit Muskelschwäche, verminderte Mimik und Heiserkeit.

Daher sollte auf Honig unbedingt im ersten Lebensjahr verzichtet werden. Hitze tötet das Bakterium sehr zuverlässig ab, weswegen an einigen Stellen zu lesen ist, dass erhitzter Honig unproblematisch sei. Allerdings sind die Sporen des Bakteriums durchaus hitzeresistent und können nach dem Erhitzen neue Bakterien bilden. Wer vollkommen sicher gehen will, vermeidet auch erhitzte Produkte mit Honig.

Bessere Alternativen: Mit Mandelmus oder Agavendicksaft süßen.

Ersticken an Nahrung

Kaum jemand wird seinem Kind im ersten Lebensjahr Nüsse geben - sie sind schlicht nicht gut kaubar. Aber auch wenn die Backenzähne dann da sind, sollte man dennoch darauf verzichten. Das gefährliche an Nüssen ist, dass sie eingeatmet werden können.



Rundliche Nüsse wie Erdnüsse und Haselnüsse können unzerkaut in die Luftröhre gelangen und diese vollständig verschließen - das Kind kann qualvoll ersticken. Das passiert übrigens auch 5-Jährigen noch, weswegen die Faustregel lautet: "Nüsse werden erst gegessen, wenn das Kind "Nüsse" schreiben kann". Aus dem gleichen Grund sollten kleine Beeren wie Heidelbeeren und Weintrauben und Cocktailtomaten stets halbiert werden, denn so sind sie leichter abhustbar. Wer Würstchen zum Verzehr in Scheiben schneidet, sollte auch diese halbieren. Auch bei Bonbons besteht eine hohe Aspirationsgefahr dar und sollten erst sehr spät angeboten werden.

Eine weitere Gefahr ist das Einatmen von Nahrungsmittelstücken. Besonders gefährlich sind Stücke von Nüssen, da sich diese nicht in der Lunge auflösen. Das selbe gilt für die Schale von Äpfeln oder ungekochte Möhren. Die Folge ist ein chronischer Husten, dem u. U. eine Lungenentzündung folgt. Da dies erst Tage oder Wochen später passiert, wird es häufig nicht mit dem "Verschlucken" in Zusammenhang gebracht. Die Nahrungsfragmente müssen dann operativ entfernt werden - keine schöne Vorstellung.

Bessere Alternative: Gemahlene Nüsse (wenn keine Allergieneigung besteht) sind vollkommen unproblematisch, nur gedünstete Möhren und geschälte Äpfel geben, bis die Backenzähne durchgestoßen sind und runde Nahrungsmittel immer halbieren.

Salz

Speisesalz kann tödlich sein. Nimmt ein Kind eine hohe Menge Salz zu sich, entzieht das Salz den Zellen durch Osmose Wasser. Die tödliche Dosis liegt bei etwa drei Gramm je Kilogramm Körpergewicht. Auf einen Esslöffel passen etwa 30 g Salz (wenn es richtig gehäuft ist) - daran könnte ein Kind mit 10 Kilogramm sterben. Diese Menge ist allerdings sehr groß - kaum ein Kind würde sie versehentlich freiwillig verzehren. Dennoch hat es bereits Salzvergiftungen gegeben.

Darum wichtig: Schränke gut sichern!

Schwimmsitze/Badehilfen

Ertrinken ist die zweihäufigste Todesursache bei Kleinkindern - Kinder unter drei Jahren können tatsächlich bei einer Wassertiefe von nur 5 cm ertrinken. Daher sollte man nie, nie, nie, niemals ein kleines Kind in Wassernähe unbeaufsichtigt lassen. Trügerische Sicherheit versprechen Schwimm- und Badehilfen für Babys. Schwimmsitze können umkippen oder umgestoßen werden - das Baby taucht mit dem Kopf unter das Wasser und hat nicht die geringste Chance, sich wieder zurück zu drehen. Das selbe gilt für einfache Schwimmringe und auch Schwimmwesten - auch damit ist ein Umdrehen aus eigener Kraft häufig unmöglich. Es reichen wenige Sekunden, um langfristige Hirnschädigungen davon zu tragen.



Bessere Alternative: Immer beim Kind bleiben und Schwimmflügel (Testsieger sind die Schwimmflügel von BEMA).

Sekundäres Ertrinken

Das sekundäre Ertrinken ist ein Thema, das viele Eltern ängstigt, es kommt jedoch extrem selten vor. In den meisten Fällen geht ihm ein "Beinahe-Ertrinken" voraus. Wenn ein Kind bei einem Badeunfall Wasser einatmet hat, kann sich die Lunge akut entzünden. Durch Ödeme wird dabei der Gasaustausch beeinträchtigt, innerhalb von 24 Stunden kommt es zu Atemproblemen, obwohl das Kind zunächst relativ unbeeinträchtigt wirkte.

Man erkennt das sekundäre Ertrinken daran, dass das Kind in den Stunden nach dem Baden zu Husten beginnt und auffallend schnell atmet. Verfärben sich die Lippen und wirkt das Kind teilnahmslos, sollte man umgehend eine Rettungsstelle aufsuchen.

Ätherische Öle

Bestimmte ätherische Öle sind für Babys und Kleinkinder gefährlich, da sie in höherer Konzentration die Atemwege reizen. Schon kleinste Mengen können zu Krämpfen im Kehlkopf und zu Atemstillständen führen.

Auch Erbrechen, Krampfanfälle und Bewegungsstörungen wurden beobachtet. Dies gilt insbesondere für Kampfer-, Eukalyptus-, Thymian- und Pfefferminzöl (=Menthol). Einzelne Untersorten sind durchaus auch unbedenklich - man sollte sich im Zweifel ausführlich informieren und unbedingt auf die Etiketten der Produkte schauen. In Apotheken wird **bspw. Babix für Kleinkinder ohne weiteres verkauft, obwohl es Eukalyptusöl enthält und daher nicht verwendet werden sollte.**



Bessere Alternativen: Alles, das ätherische Öle enthält, außer Reichweite stellen - bei Erkältungen lieber eine aufgeschnittene Zwiebel verwenden und Luftbefeuchter, die die Luftfeuchtigkeit erhöhen (natürlich ohne Öle).

Kinder im Sommer im Auto lassen

Eigentlich sollte man davon ausgehen, dass der gesunde Menschenverstand jedem sagt, dass Kinder nicht allein in Fahrzeugen zurückgelassen werden sollten. Im Sommer besteht durch Sonneneinstrahlung dabei akute Lebensgefahr! Allein in den USA sterben jedes Jahr so etwa 40 Kinder. Durch den Treibhauseffekt heizt sich das Innere des Fahrzeugs schnell auf - sehr viel schneller, als man es erwartet! Schon nach kurzer Zeit können Temperaturen von 50°C bis 70°C erreicht werden:

Hitzentwicklung im geschlossenen PKW nach A. Grundstein, University of Georgia 2010, Infografik: CC BY 3.0 DE zur freien Verwendung mit Quellenangabe: liliput-lounge.de

**Hitze-Entwicklung im geschlossenen Auto:
Kinder & Hunde bei Hitze nie im Auto lassen!**

Außen-temperatur	5 Minuten	10 Minuten	30 Minuten	60 Minuten
20°	24°	27°	36°	46°
22°	26°	29°	38°	48°
24°	28°	31°	40°	50°
26°	30°	33°	42°	52°
28°	32°	35°	44°	54°
30°	34°	37°	46°	56°
32°	36°	39°	48°	58°
34°	38°	41°	50°	60°
36°	40°	43°	52°	62°
38°	42°	45°	54°	64°
40°	44°	47°	56°	68°

So schnell werden die Temperaturen lebensgefährlich: Temperaturen in einem grauen PKW nach 5 bis 60 Minuten in der Sonne (orange: Lebensgefahr).

© Quelle und vollständiger Artikel: <http://www.liliput-lounge.de/hitzefalle>

Den Kinderwagen im Sommer verhängen

Im Sommer sieht man auch immer wieder Kinderwagen, die komplett mit Mullwindeln oder anderen Tüchern zugehangen werden, um das Baby vor der Sonne und einer damit verbundenen Aufheizung zu schützen. Doch es passiert genau das Gegenteil: Komplett verhängen steigt die Temperatur im Kinderwagen stetig an, weil die Luft nicht zirkulieren kann. Es droht eine lebensgefährliche Überhitzung, deren Symptome man zudem nicht rechtzeitig entdeckt, weil die Sicht auf das Baby durch das Tuch versperrt ist.

Besser: Sonnensegel nutzen!

Luftballons und Taschentücher

Was sehr viele nicht wissen: Luftballons können tödlich sein. Auch wenn die Fallzahl gering erscheinen mag - es sterben dennoch Jahr für Jahr Kinder einen grausamen Erstickungstod. Vor allem kleine Kinder sind gefährdet - sie beißen häufig in die Luftballons, um deren Beschaffenheit oral zu erkunden. Platzt der Luftballon dabei, erschrickt das Kind und atmet reflexartig ein - dabei können kleine Fetzen des geplatzten Ballons in die Luftröhre gelangen und sich membranartig über den Eingang legen - diese Unfälle gehen immer tödlich aus, wenn kein Luftröhrenschnitt vorgenommen wird. Auch wenn es nicht zur Aspiration kommt, können vor dem Gesicht geplatzte Luftballons Schäden am Auge verursachen - eine Userin in unserem Forum berichtete, dass sie selbst schon ein Loch in der Hornhaut dadurch hatte.



Darum besser: Schutzhüllen für Luftballons

Ähnlich gefährlich können übrigens **Taschentücher-Packungen** sein - die Verschlusslasche kann von Kindern relativ schnell abgeknibbelt werden und in den Mund geraten. Auch diese kann die Luftröhre verschließen (danke für den Hinweis in den Kommentaren und per Mail eines Arztes!). Außerdem wird an den Taschentüchern gerne von Babys gesaugt - durch den Speichelkontakt lösen sich diese auf und können aspiriert werden. Die Folge kann eine Lungenentzündung oder Ersticken sein, weil das Taschentuch sich nicht mehr Abhusten lässt.

Gesundheitsgefährdendes

Wasservergiftung bei Säuglingen

In den warmen Sommermonaten wird häufig empfohlen, Säuglingen zusätzlich zur Mutter- oder Flaschenmilch Wasser zu geben. Das Problem ist, dass zu viel Wasser das Natrium aus dem Blut spült und dadurch Wasser ins Gewebe übertritt und sich dort ansammelt, da es die noch unreifen Nieren nicht schaffen, das Wasser auszuscheiden. Dies kann zur Schädigung der Gehirnzellen führen. Folge von übermäßiger Wasserzufuhr ist eine Wasserintoxikation. Symptome sind Lethargie, Aufgedunsenheit, ggf. Krampfanfälle und eine geringe Körpertemperatur (ca. 36,1 °C). Gefährdet sind vor allem Kinder, die noch keine Beikost zu sich nehmen. Bei uns findet ihr auch einen sehr ausführlichen Artikel darüber, [warum Wasser für Babys gefährlich sein kann](#).

Bessere Alternativen: Ausschließlich Mutter- oder Flaschenmilch füttern. Nur an extrem heißen Tagen (über 33°C) Flaschenbabys Wasser in geringen Mengen anbieten, aber nicht zum Trinken auffordern.

Jedes Kind kann schlafen lernen

Das Buch [Jedes Kind kann schlafen lernen](#) von Anette Kast-Zahn ist seit Jahren eines der umstrittensten Werke auf dem Markt überhaupt. In Krabbelgruppen wird es als DER Geheimtipp für Ein- und Durchschlafen gehandelt. Eine Bekannte legt es mir regelmäßig ans Herz - bei ihrem Kind habe es vor 16 (!) Jahren prima geholfen. Und genau das ist das Problem: Das Buch *hilft* tatsächlich! Aber nur den Eltern - denn in den meisten Fällen schlafen die Kinder nach Anwendung der beschriebenen Methode tatsächlich alleine ein und in der Regel auch besser durch. Für die Kinder kann es jedoch gravierende Folgen haben. Das Buch basiert auf der so genannten Ferber-Methode, welche ursprünglich dazu gedacht war, Eltern mit schweren Erschöpfungszuständen ein Notfallprogramm an die Hand zu geben, um die Kinder vor körperlicher Gewalt zu bewahren. Wegen des "Erfolgs" wurde es bald massentauglich vermarktet.



Bei der Methode wird das Kind (idealerweise mit Nahrung vollgestopft) zum Einschlafen ins Bett gelegt und der Raum verlassen. Wenn das Kind schreit, wartet man zunächst einige Minuten ab, bevor man in das Zimmer zurück geht und es beruhigt - ohne das Kind jedoch aus dem Bett zu nehmen. Danach wird das Zimmer wieder verlassen und abgewartet. Schreit das Kind, wird der Intervall kontinuierlich

erhöht - am ersten Tag beginnend mit 3 Minuten bis hin zu 10 Minuten. Nach 7 Tagen ist **der längste Intervall dann 30 Minuten**.

Irgendwann wird das Kind natürlich das Schreien einstellen - nicht etwa, weil es Schlafen "gelernt" hat, sondern weil es resigniert, da es begriffen hat, dass seine geliebten Bezugspersonen nicht bei ihm bleiben werden - egal wie sehr es auch danach verlangt. Die Ausschüttung von Stresshormonen kann dauerhafte Schädigungen im Gehirn bewirken, außerdem können das Immunsystem geschwächt sowie das Wachstum, das Nervensystem und die Lernfähigkeit beeinträchtigt werden. In unserem Artikel über das [Schreienlassen](#) haben wir sehr ausführlich darüber geschrieben, welche Auswirkungen diese Methode bei Babys haben kann und warum sie definitiv nicht zu empfehlen ist.

Bessere Alternativen: [Schlafen statt Schreien](#), [Schlafen und Wachen](#) oder [Schlaf gut, Baby!](#)

Die Angst vor dem **plötzlichen Kindstod** führt dazu, dass für die allermeisten Babys eine ideale Schlafumgebung geschaffen wird. Doch nicht alle wissen, dass Nestchen, Himmel und Kuscheltiere nichts im Kinderbett zu suchen haben, da sie die Luftzirkulation beeinträchtigen können. Was leider immer noch häufig ignoriert wird, ist die Empfehlung, dass Kinder die ersten 12 Monate *ausschließlich* im Elternschlafzimmer schlafen sollen.

Dafür empfehlenswert: [Beistellbetten wie der Babybay](#) ([am besten gleich in der Version "maxi"](#)).

Gehfrei/Babywalker

Gehfreis werden gerne von Omas geschenkt. Begeistert wird die sperrige Gerätschaft angeschleppt mit der Erwartung, dass das Enkelkind so schneller laufen lernt. Nein - das werden sie nicht - jedes Kind hat sein eigenes Tempo und Lauflernhilfen sind überflüssig wie nur irgendwas. Im Gegenteil - Gehfreis behindern die natürliche Entwicklung, da Kinder *falsch* laufen lernen - nämlich auf den Zehenspitzen. Auch die unflexible Haltung in dem Gerät kann zu orthopädischen Problemen führen. Stößt das Kind an Hindernisse, wird zusätzlich die Wirbelsäule jedes Mal unnatürlich erschüttert. Überflüssigkeit allein ist noch kein Grund, vom Kauf abzuraten, aber sie sind auch noch sehr gefährlich. Immer wieder kommt es zu Stürzen (besonders gefährlich: Treppen) und anderen schweren Unfällen.



Die [Stiftung Warentest](#) (falls man eine seriöse Quelle braucht - ansonsten reicht in der Regel auch "hat der Kinderarzt gesagt") warnt eindringlich:

"Immer wieder ereignen sich schwere Unfälle mit Lauflernhilfen – mit schlimmen Folgen für Kleinkinder. [...] Selbst unter ihrer Aufsicht lassen sich schwere Unfälle nicht ausschließen. [...] Die Experten sind sich einig: Die geltende europäische Norm für Lauflernhilfen reicht nicht aus. Die Geräte sind **überflüssig und gefährlich**. Eltern sollten auf einen Kauf unbedingt verzichten, auch wenn sie unter Hinweis auf die Norm als scheinbar sicher angepriesen werden."

In unserem Blog findest Du übrigens einen ausführlichen Artikel [zur Gefährlichkeit von Lauflernhilfen](#).

Bessere Alternative: Auf die natürliche Entwicklung vertrauen. Jedes Kind wird ohne Hilfe laufen lernen!

Türhopser

Türhopser werden an Türrahmen befestigt und das Kind kann/soll dank der elastischen Aufhängung dann im Türbereich hüpfen. Auch hier besteht die Gefahr anatomischer Beeinträchtigungen aufgrund der eingeschränkten Beweglichkeit - das Kind sitzt über längere Zeit sehr starr. Zudem bewegt es sich nur auf den Zehenspitzen, was das Laufenlernen erschwert, weil falsche Bewegungsmuster trainiert werden.

Darüber hinaus besteht eine hohe Unfallgefahr - nicht wenige Babys sind schon unsanft gegen den Türrahmen gesprungen oder kopfüber aus dem Hopser gepurzelt. Weil sich das Kind nicht selbst befreien kann, bleibt es immer in Bewegung - man erkennt kaum, ob es nicht schon vollkommen erschöpft ist. Absolut überflüssig und gefährlich - wer es genauer wissen will, kann dazu [den schon erwähnten gesonderten Artikel](#).



Bessere Alternative: [Türschaukeln](#) (bitte diese aber auch nur für ein paar Minuten täglich).

Fahrgestelle für Babyschalen (MaxiTaxi)

Die Idee an sich ist auf den ersten Blick eigentlich gut: die Nutzung eines (Kinderwagen-)Untergestells, auf das man durch entsprechende Adapter die Babyschale direkt aus dem Auto heraus befestigen und sofort losfahren kann. Das (womöglich schlafende) Baby muss nicht aus dem Sitz genommen werden und auch das Einsteigen ist so viel unfummliger.



Zugegeben - praktisch ist das - aber leider nicht gesund. Neugeborene und Babys bis 4 Monate sollen pro Tag **maximal 20 Minuten** halbsitzend in der Babyschale verbringen, da die Belastung für den Rücken unnatürlich ist und das langfristig zu Haltungsschäden führen kann. Die zusammengestauchte Haltung kann auch die Atmung erschweren - es wird diskutiert, ob dies die [Gefahr für den plötzlichen Kindstod](#) erhöht. Leider sieht man immer wieder, wie Babys stundenlang mit Babyschalen auf Gestellen herum geschoben werden (und vorher und nachher im Auto transportiert werden) - davon ist unbedingt abzuraten!

Bessere Alternativen: Das Kind ins [Tragetuch](#) nehmen oder in den [Kinderwagen](#) legen. Umständlich, aber garantiert gesünder!

Dicke Jacken in Autositzen

Werden Kinder mit dicken Jacken im Autositz angeschnallt, sitzen die Gurte nicht so straff, wie sie das sollten, um wirklich sicher zu schützen. Sie können leichter verrutschen, weil sie mehr Spielraum haben, so dass Schulter und Becken im Ernstfall ungeschützt sein können und innere Verletzungen (Milzriss) drohen. Gleiches gilt übrigens auch für uns Erwachsene!



Bessere Alternativen: Einschlagdecken mit Gurtschlitz oder die Kinder in mehreren dünnen Schichten kleiden oder die Jacke über den Gurt legen, wenn es extrem kalt ist.

Sitzen lassen/an den Armen aufziehen/an den Armen hochheben und Laufen "lernen"

Baby sollen nur dann sitzen, wenn sie sich selbst in die Sitzposition bringen können. Die meisten Kinder sind zwar in der Lage, über einen längeren Zeitraum sitzen zu bleiben, wenn man sie einfach hinsetzt - das sollte man jedoch nicht tun. Die Versuchung ist groß, weil Babys das monatelange Herumliegen irgendwann satt haben und die Aussicht aus der Sitzposition genießen. Dennoch ist das Sitzen für Babys, die sich nicht selbst in die Position bringen, ungesund - der Körper wird gestaucht und das Kind kann sich nicht selbst aus der Lage befreien - deswegen sitzt es weiter, auch wenn ihm sein Körper eigentlich signalisiert, dass es zunächst genug ist.

Die wenigsten Babys meckern, weil sie das Sitzen so toll finden - auch wenn es ihnen unbequem ist, wollen sie partout sitzen bleiben. Im schlimmsten Falle entsteht ein bleibender Wirbelsäulenschaden. Gut abgestützt sitzen (bspw. beim Füttern) ist für etwa 10 Minuten unbedenklich, dauert es regelmäßig länger, sollte darauf geachtet werden, dass der Rücken leicht (!) abgeflacht ist - lieber eine Babywippe verwenden, deren Kopfteil stark angeschrägt werden kann, als über zu lange Zeit im Hochstuhl sitzen.

Bei unseren Eltern und Großeltern sind weitere Unarten verbreitet - wie z. B. das Hochziehen des Kindes an den Händen in den Stand oder das Hochheben an den Oberarmen. Das Ellenbogengelenk ist bis zum Alter von 4 Jahren sehr empfindlich - die Verbindung zwischen Ober- und Unterarm kann schon bei leichter Belastung gelöst werden. Das umliegende Gewebe kann in den Spalt rutschen und dann eingeklemmt werden, was starke Schmerzen und eine Schwellung verursacht. Das Hochheben an den Oberarmen (beliebt, wenn die Kinder auf die Schulter gesetzt werden) kann zum Auskugeln des Schultergelenks führen - eine sehr schmerzhaftere Angelegenheit! Auch nicht ungefährlich: "Engelchen flieg" oder auch "1, 2, 3 hüpf" - dabei können die Schulter ausgerenkt und Sehnen in der Hand verschoben werden.

Ebenso verbreitet ist es, die elterlichen Hände als Lauflernhilfe einzusetzen. Einmal probiert, schon verlangen die Kinder immer und immer wieder danach. Mal davon abgesehen, dass es für Erwachsene definitiv mit Rückenschmerzen endet, wenn sie so lange gebeugt gehen müssen - für das Kind ist es eine Fortbewegungsart, für die seine Anatomie noch nicht ausgelegt ist. Die unterstützenden Hände können die

naturgemäß noch vorhandene Rumpfstabilität gut ausgleichen, dazu muss der Körper jedoch eine hohe Spannung annehmen. Das erschwer das Laufen und führt zum Zehenspitzenengang.

Bessere Alternativen: Das Kind an Möbeln entlang laufen lassen und die Hände gar nicht mehr anbieten.

Giftige Pflanzen

Babys neigen dazu, alles was ihnen in die Hände gerät, in den Mund zu stecken. Dies gilt leider auch für Zimmerpflanzen. Nicht jeder weiß, welche Pflanzen giftig sind, daher hier eine Übersicht der am meisten verbreiteten gesundheitsgefährdenden Zimmerpflanzen. Achtung auch bei Frühlingsblumen - Tulpen, Osterglocken und Narzissen sind giftig - [hier kommt es häufig zu Vergiftungen](#) durch das Blumenwasser! Auf [dieser Seite](#) findet ihr Bilder zu den einzelnen giftigen Zimmerpflanzen.

Nicht in die Reichweite von Kindern gehören: Alokasie, Alpenveilchen, Amaryllis, Becherprimel, Begonien (einzelne Arten), Birkenfeige (leicht giftig), Blutblume (Elefantenohr), Browallie, Brunfelsie, Buchsbäume, Christusdorn, Clivie (Riemenblatt), Dieffenbachie, Dipladenie, Flamingoblume, Flaschenpflanze, Goldtrompete, Herbstzeitlose, Katzenschwanz, Kirschlorbeer, Kolbenfaden, Korallenbäumchen, Krokus, Madagaskar-Immergrün, Monstera (Fensterblatt), Oleander, Philodendron (Baumfreund), Prachtlilie, Primel, Ritterstern, Ruhmeskrone, Wolfsmilchgewächse, Wüstenrose, Wunderstrauch, Zierspargel, Zimmerefeu (Beeren).

An jedem Kühlschrank sollte übrigens die Nummer des 24-h-Giftnotrufes kleben: (0 30) 19 240.

Trampolin hüpfen

Aus vielen Gärten sind sie nicht mehr wegzudenken - Trampoline. In den letzten Jahren verzeichnen Mediziner jedoch zunehmend Verletzungen, die auf den heimischen Geräten entstehen. Oft bricht dabei das Schienbein knapp unter dem Knie - dort haben Kinder eine sogenannte Sollbruchstelle, die bei Belastung schnell brechen kann.

Dieser Bruch ist auf Röntgenbildern manchmal nur schwer erkennbar, weswegen die Gefahr besteht, dass er unzureichend behandelt wird. Gefährlich ist vor allem, wenn zwei Kinder unterschiedlichen Gewichts springen. Das Sprungtuch passt sich dem schwereren Kind an - springt es, während ein leichteres landet, sind dessen Knochen besonders gefährdet. Daher sollten Kinder immer nur einzeln springen - das verhindert auch unschönes und schmerzhaften Zusammenprallen.

Ungesund

Reiswaffeln

Tests ergeben immer wieder erhöhte Werte für anorganisches Arsen in Reiswaffeln. Das Bundesinstitut für Risikobewertung rät daher, Kindern Reiswaffeln nur in Maßen anzubieten, da größere Mengen an Arsen zu akuten Vergiftungen führen kann. Erste Anzeichen dafür sind Bauchkrämpfe oder Durchfälle. Durch eine ständige Aufnahme kleinerer Mengen können Nerven und Gefäße geschädigt werden und auch ein höheres Krebsrisiko wird diskutiert. Bei den Tests von Ökotest schnitten auch die Bioprodukte bzgl. des Arsengehaltes nicht besser ab.

Möhrensaft und Schmelzflocken in der Flasche

Wieder ein gern gegebener Rat der Generationen vor uns - in die Flasche gehört Karottensaft und der Abendflasche sollte zur besseren Sättigung Schmelzflocken beigefügt werden. Woher kommen solche Empfehlungen? Vor ein paar Jahrzehnten ging man davon aus, dass Muttermilch keine ausreichenden Nährstoffe enthält. Auch die damalige Flaschennahrung war noch nicht allzu ausgereift, so dass man empfahl, ab dem Alter von etwa 4 bis 6 Wochen etwas vitaminhaltigen Karottensaft in die Flasche zu geben. Und das wurde jahrzehntelang auch so praktiziert - mehr dazu auch in einem Artikel unserer Reihe Die Erziehung unserer Großeltern und Eltern.

Ein vorherrschendes "Erziehungsziel" in dieser Zeit war auch das Durchschlafen und damit verbunden die Einstellung des Fütterns in der Nacht. Damit auch schon kleinere Babys nicht wegen Hungers wach werden, sollte es eine besonders sättigende Abendmahlzeit geben - also wurden Schmelzflocken in die Flasche gegeben. Das Problem dabei ist, dass zum Abbau der im Getreide enthaltenen verschiedenen Kohlenhydrate Enzyme benötigt werden, die sich größtenteils oder sogar ausschließlich im Speichel befinden. Werden die Schmelzflocken geschluckt, werden sie nicht ausreichend eingespeichelt und sind damit schwer verdaulich. Die wichtigen Kohlenhydrate werden unzerlegbar und damit für das Kind unverwertbar.

Bessere Alternative: An der Stelle sollte man ganz klar Stellung beziehen und reden lassen - Muttermilch ist nachgewiesenermaßen vollkommen ausreichend für die Ernährung eines Babys und auch Flaschennahrung ist mittlerweile so optimiert, dass weitere Zusätze nicht notwendig sind. Empfehlungen von Kinderärzten beeindrucken dabei in der Regel am meisten ;-).

Kindersitze

Das Thema **Reboarder** ist in aller Munde - und wird mittlerweile auch mehr und mehr zu Glaubenskrieg. Ich selbst nutze vorwärts gerichtete Kindersitze, einfach weil ich sie gekauft habe, als rückwärts gerichtete Kindersitze noch kein Thema waren. Heute würde meine Kaufentscheidung trotz der deutlich höheren Preise anders ausfallen.

Denn Fakt ist: Reboarder sind sicherer.

Babytragen

Für mich persönlich ist es nicht nachvollziehbar, dass in Zeiten, in denen es **so** einfach ist, sich umfassende Informationen zu beschaffen, noch so viele ungeeignete Tragehilfen verkauft werden. Zwar kann ich den Gedanken "Wenn so viele das kaufen, ist es sicher gut" nachvollziehen - aber allein der Anblick eines Babys in einer Trage, in der es nach vorne gerichtet rumbaumelt löst bei mir so dermaßen instinktives Unbehagen aus, dass ich nicht verstehe, dass es allen anderen Menschen nicht auch so geht.



Tragen ist großartig und wichtig - es soll für Mutter und Kind ein Genuss sein - daher ist es wichtig, bei der Wahl der Trage einige Dinge grundlegend zu beachten. Für die Kinder sind Tragen unbequem, wenn der Steg der Trage zu schmal ist. Bei Jungen werden die empfindlichen Geschlechtsteile gequetscht, da ihr gesamtes Gewicht darauf ruht. Für Eltern können Tragen auch sehr schnell unbequem werden (ich fand den **Babybjörn** beispielsweise in Bezug auf die Gewichtsverteilung extrem schrecklich und schmerzhaft - mit meinem Ergo Carrier konnte ich Stunden tragen, ohne Beschwerden zu haben).

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Blickrichtung. Wird das Kind nach vorne getragen, ist es einer Vielzahl an Reizen ausgesetzt, die es nicht filtern kann und von denen es sich nicht zurück ziehen kann. Nein - Babys wollen nicht alles sehen - sie wollen sich möglichst nah an Mama kuscheln :-). Ergonomisch ungünstige Tragen ermöglichen es den Kindern auch nicht, **die Anhock-Spreiz-Stellung einzunehmen**.

Bessere Alternativen: In den ersten Wochen fühlt sich das Baby in einem **Mei Tai oder Tragetuch** am wohlsten. Wer eine Trage bevorzugt, der findet hier im Stillen-und-Tragen-Forum alles Wissenswerte rund um das Thema. Daher kauft bitte, bitte keine Tragen, in denen das Kind nach vorne blickend getragen werden. Es gibt ganz viel tolle, bequeme, empfehlenswerte Tragehilfen!

Und zum Schluss noch: Die bessere Wahl

Es gibt Produkte, die nicht in die bisherigen Kategorien fallen, aber für die es deutlich bessere Alternative gibt.

© **Danielle**

Quellen

<http://www.ig-familie.de/wirbelaelenentwicklung.php>
<http://www.kinderaerzte-im-netz.de/bvkj/aktuelles1/show.php3?id=2815&nodeid=26&nodeid=26&query=wasservergiftung>
<http://www.oekotest.de/cgi/index.cgi?artnr=99215&bernr=07>

<http://www.oekotest.de/cgi/index.cgi?artnr=102395&bernr=07>

<http://www.merkur-online.de/service/gesundheit/allgemein/engelchen-flieg-schadet-ellebogen-826783.html>

<http://www.merkur-online.de/aktuelles/welt/rheinland-warnt-schwimmsitze-babys-sind-lebensgefaehrlich-zr-3008426.html>

<http://www.botanikus.de/Gift/ordnung3.html>

http://www.bfr.bund.de/cm/343/fragen_und_antworten_zur_anwendung_von_aetherischen_oelen.pdf

KOMMENTARE:

[Fairyknits](#) 6. Januar 2014 um 12:01

Menthol und einige typischerweise zum Hustenlösen eingesetzten Kräuter können bei Babys zu Atemstillstand führen. Auf die Idee, sowas ohne ärztliches Anraten beim Kind anzuwenden kommt man hoffentlich sowieso nicht, aber auch wenn Papa sich die Brust eingerieben hat sollte er nicht mit dem Baby kuscheln.

Danke für die super Übersicht!