

# GESUNDHEITSFÖRDERNDE STANDARDS

Die Bedeutung für Wohlbefinden und Hygiene

"Der Mensch ist ein Gewohnheitstier."

Die Aussage beschreibt die Tendenz des Menschen, sich an regelmäßige **Routinen** zu gewöhnen und diese in seinem Alltag zu festigen. So auch bei der täglichen **Hygiene**.

Nicht nur für die Gesundheit, sondern auch für das ästhetische Erscheinungsbild und unser allgemeines Wohlbefinden sind tägliche Routinen bei der **Körperpflege** sehr wichtig. Daher sollte Kindern bereits frühzeitig beigebracht werden, wie sie die Körperhygiene in ihren Alltag integrieren können. In diesem Newsletter möchten wir Ihnen näherbringen, warum solche **gesundheitsbezogenen Leitlinien** für Ihre Familie von großer Bedeutung sind.

**8 Min. Lesezeit** | #Standards #Routinen #Hygiene #Wohlbefinden #Harmonie



Liebe Eltern,

**Routinen und Gewohnheiten** helfen Familien, Hygienemaßnahmen standardmäßig in den Alltag zu integrieren und damit auch die Gesundheit der Kinder zu fördern.

Routinen können zum Beispiel festgelegte Abläufe am Abend und am Morgen sein, die nach und nach zu **Gewohnheiten** werden.

Laut der "DA-Direkt-Zahnstudie" zeigen Eltern bezüglich der **Mundhygiene** ihrer Kinder oft zu viel Nachsicht.

Dabei sollten gerade im Kindesalter festgelegte Richtlinien konsequent durchgesetzt werden, damit sie im weiteren Lebensverlauf standardisiert befolgt werden und sich die Zahngesundheit ihrer Kinder bis ins Erwachsenenalter fortsetzt.

Ebenso gehört das **Duschen** zu einer regelmäßigen Routine, um die Hautgesundheit der Kinder zu erhalten. Ihre Kinder sollten mindestens ein- bis zweimal pro Woche duschen, oder spätestens, nachdem sie beim Spielen dreckig geworden sind.

Laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist das **regelmäßige Händewaschen** besonders wichtig, um Ihre Kinder vor Infektionen zu schützen und Krankheiten vorzubeugen.

Denn **saubere Hände und Nägel** bedeuten nicht nur, dass man keinen Schmutz sieht. Keime und Viren sind nicht mit dem bloßen Auge zu erkennen, weshalb die **Handhygiene** besonders vor und nach dem Essen, sowie vor und nach dem Toilettengang essenziell sind.

Auch in Bezug auf **frische Wäsche** ist empfohlen, dass die Kleidung ihrer Kinder mit engem Hautkontakt spätestens nach dem zweiten Tag gewaschen werden sollte, oder wenn sie nach den verschiedensten Aktivitäten verschmutzt wurde.

Mithilfe unserer Tipps können Sie verschiedene **Hygiene-Standards** in Ihrem **Familienalltag** einfach etablieren.



## ALLGEMEINE TIPPS

Überlegen Sie sich zusammen mit Ihren Kindern, welche **Routinen** sie bereits im Alltag integriert haben und welche Standards in ihrer Familie wichtig sind.

\*

Entwickeln Sie gemeinsam mit den Kindern **Pläne**, die es Ihnen erleichtern, diese Standards einzuhalten (Bsp. Checkliste, Kalender, Tagespläne).

\*

**Halten Sie sich an die festgelegten Richtlinien, um Gewohnheiten zu etablieren!**

\*

**Überprüfen** Sie regelmäßig ihre Standards und passen Sie sie bei Bedarf zusammen in der Familie an.

\*

**Belohnen Sie sich selbst und ihre Kinder** für das Einhalten der Standards, um die Motivation aufrechtzuerhalten.

Das kann auch nur das **Abhaken der Checkliste** sein.



## KONKRETER TIPP

*Mit dem Spiel Hygiene-Olympiade lassen sich Standards zur Hygiene und Körperpflege im Familienalltag schnell und einfach integrieren.*

Ziel des Spiels ist es, verschiedene lustige und herausfordernde Hygieneaufgaben zu meistern und am Ende den Titel des Hygiene-Champions zu holen!

So geht's:

- Ein Familienmitglied wird zum Spielleiter ernannt, der die Hygiene-Olympiade leitet.
- Der Spielleiter gibt eine Hygieneaufgabe aus der Beispiel-Liste (siehe weiter unten) vor. Die Spieler\*innen haben eine bestimmte Zeit (z.B. 3 Minuten), um die Aufgabe zu erfüllen.
- Nach Ablauf der Zeit bewertet der Spielleiter die Leistung jedes einzelnen Teilnehmenden.
- Es werden mehrere Runden mit verschiedenen Hygieneaufgaben gespielt.
- Am Ende werden die Ergebnisse aller Runden betrachtet und ein/e Spieler\*in wird zum Hygiene-Champion gekürt.
- Hier ist eine Beispiel-Liste für Hygieneaufgaben:
  - Socken-Sortier-Wettbewerb: Wer schafft es, die meisten Paare in einer Minute zusammenlegen? Dies fördert nicht nur die Ordnung, sondern auch die Feinmotorik bei Kindern.
  - Handwasch-Wettbewerb: Wer kann sich die Hände am besten und gründlichsten waschen? Handwasch-Check!
  - Sammel-Challenge: Wer findet die meisten Gegenstände im Raum, die eigentlich nicht in diesen Raum gehören? Danach werden sie an die richtigen Stellen aufgeräumt.
  - Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!



**Kommunikation und Zusammenarbeit als Schlüssel zur erfolgreichen Etablierung von Standards im Familienalltag.**

## GESUNDHEITSTIPP FÜR ELTERN

**Die Voraussetzung für gesunde Kinder sind gesunde Eltern.**

Oftmals vernachlässigen Eltern aufgrund des stressigen Alltags, der Kindererziehung und Haushaltsführung ihre eigenen Bedürfnisse und vergessen dabei ihre eigene Gesundheit und ihr Wohlbefinden. Betrachten Sie Ihre Körperpflege als eine Form der Selbstfürsorge und nehmen Sie sich bewusst Zeit dafür. Auch sind Sie auf diese Weise zusätzlich ein Vorbild für Ihre Kinder.

Eine beispielhafte Selbstpflege- und Körperhygienerroutine für den Morgen finden Sie [HIER](#).



Weitere **Gesundheitstipps** für die ganze Familie haben wir für Sie auf [unserer Homepage](#) zusammengestellt.



## WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Einen interessanten Artikel zum Thema Organisation des Alltags am Morgen mit Kindern finden Sie [HIER](#).

\*

Sie möchten mehr zum Thema Kindergesundheit erfahren? Dann folgen Sie der Stiftung auf Social Media.



Beste Grüße  
das TigerKids-Team



Diese E-Mail wurde an [[EMAIL\_TO]] verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.

Stiftung Kindergesundheit  
 c/o Dr. von Haunersches Kinderspital  
 Lindwurmstr. 4  
 80337 München  
 +49 89 356 479 09  
 tigerkids@kindergesundheit.de

Bilder: AdobeStock