



BEGLEITEN. BERATEN.
UNTERSTÜTZEN.
Gemeinsam für einen
guten Start ins Leben.



Newsletter Frühe Hilfen

Wir begleiten Sie im Familienalltag

Ausgabe 1 | Juni 2023

Themen

Vorwort

Beratungsstelle
Frühe Hilfen

Zahnpflege

Buchempfehlungen

Neues Kursangebot:
Achtsamkeit und
Selbstfürsorge für Eltern

Ausflugsziele mit Kindern im
Landkreis Karlsruhe

Ansprechpartner/-innen
Beratungsangebote

Vorwort

Liebe Eltern,

heute erhalten Sie den ersten Newsletter Frühe Hilfen im Jahr 2023.

Diesmal bilden „Zahnpflege von Anfang an“ und Ideen für interessante Ausflugsziele den Schwerpunkt dieser Ausgabe. Auch haben wir ein ganz neues Angebot mit dem Thema „Achtsamkeit und Selbstfürsorge“ für Sie entwickelt.

Wir hoffen, mit diesen Themen wieder Ihr Interesse zu wecken. Viel Spaß beim Schmökern !

Bei allen Fragen rund um die Entwicklung Ihres Kindes beraten wir Sie weiterhin sehr gerne persönlich, beim Hausbesuch, in Sprechstunden o.ä. Wir freuen uns, wenn Sie mit Ihren Anliegen auf uns zukommen.

Der nächste reguläre Newsletter wird dann im Herbst 2023 herauskommen – der bisherige Erscheinungsrhythmus wurde auf halbjährlich geändert.

Wir bedanken uns sehr herzlich für das uns entgegengebrachte Vertrauen.

Viele Grüße
Ihr Fachteam Frühe Hilfen

Beratungsstelle Frühe Hilfen

Wir bieten kostenfreie Beratung für alle werdenden Eltern und Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren an. Diese erfolgt persönlich, telefonisch oder digital zu vielfältigen Themen, wie z.B.:

- Frühkindliche Entwicklung, z.B. Trotz
- Schlafen & Schreien
- Ernährung
- Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten
- Pflege und Handling

Abo des Newsletters über:

www.landkreis-karlsruhe.de/frue_hilfen

Zahnpflege – Gesunde Kinderzähne

Gastbeitrag
Dr. Karin Wolf
Kinderzahnärztin /
Gesundheitsamt des
LRA Karlsruhe

Die gute Nachricht zuerst:

Karies ist nicht schicksalhaft, angeboren oder ererbt, sondern es liegt zu einem großen Teil in unseren Händen, ob unsere Kinder mit gesunden Zähnen aufwachsen! Jedes Kind hat von Geburt an die Chance auf naturgesunde, kariesfreie Zähne!

Hierbei ist jedoch Mitwirkung gefragt:

Es ist nicht damit getan, das richtige Material - nämlich Zahnbürste und Zahncreme - zu kaufen, sondern es gehört einiges an Arbeit, Zeit und Geduld dazu, die Zähne unserer Kinder widerstandsfähig gegen Karies zu machen und gesund zu erhalten.



Milchzähne fallen doch sowieso in einigen Jahren aus – warum ist es überhaupt wichtig, sie zu erhalten?

- Aufgabe der Milchzähne ist die Kaufunktion
→ Zerkleinerung der Nahrung führt zu besserer Verdauung
- Milchzähne sind Platzhalter für die bleibenden Zähne
- Milchzähne tragen zur Entwicklung der Mund- und Kiefermuskulatur bei
- Kariöse Milchzähne machen genauso Schmerzen wie kariöse bleibende Zähne
- Kariöse Milchzähne können bleibende Zähne „anstecken“
- Ein kariöser Zahn ist ein Bakterienherd und hat u. U. Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit
- Insbesondere zerstörte oder fehlende Schneidezähne beeinflussen Sprache und Lautbildung (u.a. Lispeln)
- Milchzähne haben eine soziale Funktion (Hänseln durch andere Kinder bei „verfaulten“ Zähnen)

4 Säulen für gesunde Kinderzähne:

Zähneputzen /
Putztechnik



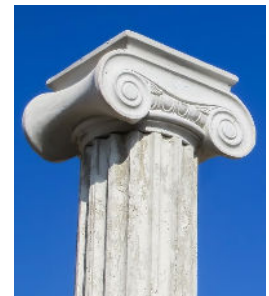
Fluoridierung /
Schmelzhärtung



Ernährung



Zahnarztbesuch



www.pixabay.com

1. Säule: Zähneputzen/ Zahnputztechnik

- Morgens und abends Zähne putzen – immer nach dem Essen!
- Eltern sollten nachputzen, bis die Kinder flüssig Schreibrschrift schreiben (ca. Ende der 2. Klasse)
- Der beste Startpunkt, die Kinder mitputzen zu lassen, ist individuell verschieden – ein guter Zeitpunkt ist aber rund um den Kindergartenbeginn
- Die Zahnbürsten sollten ausgetauscht werden:
 - generell nach 2 bis 3 Monaten
 - wenn die Borsten nach allen Seiten abstehen („Schrubber“)
 - nach Infekten (Keime bleiben auf den Borsten bestehen)

Putztechnik:

KAI-Technik

- **K**auflächen bürsten
- **A**ußenflächen kreisen
- **I**nnenflächen auswischen

KAI-Technik für Kinder

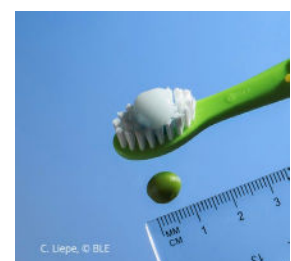
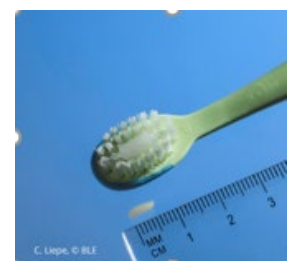


www.zahn.de

Art der Zahnbürste	Alter	Eigenschaften
Kleinkind-Zahnbürste	Ab 1. Zahn – 2 Jahre	Weiche, plane multi-tuft Borsten, abgerundeter, kleiner Bürstenkopf, ergonomischer Griff
Kinderzahnbürsten	2 – 5 Jahre	
Elektrische Zahnbürste	ab 3 Jahren (im Beisein der Eltern auch schon früher)	Oszillierend (vibrierend) – rotierend, runder Bürstenkopf

2. Säule: Fluoridierung/ Schmelzhärtung

- Fluorid ist ein zentraler Pfeiler der Karies-Prävention - es härtet den Zahnschmelz und hemmt gleichzeitig das Wachstum der Kariesbakterien!
- Bitte nicht verwechseln: Fluor (giftiges Gas) – Fluorid (Salz mit gänzlich anderen Eigenschaften)
- Bei Verwendung von fluoridierter Baby- oder Kinderzahncreme keine Fluorid-Tabletten zusätzlich verwenden – nur alternativ, bitte besprechen Sie die Dosierung vorher mit Ihrem/r Zahnarzt/Zahnärztin!
- Fluoridhaltiges Speisesalz ist parallel dazu weiter in den Empfehlungen enthalten
- Beachten Sie weitere fluoridhaltige Anwendungen, z. B. Lebensmittel oder Mineralwasser
- Ob im Kindergarten auch mit fluoridhaltiger Zahncreme geputzt wird (ein 3. Mal täglich), muss individuell entschieden werden
→ Empfehlung: ab dem 2. Geburtstag möglich



www.ble.de

Dosierung von fluoridierter Zahncreme

Bitte auf die Dosierung achten!

- Anhaltende Überschreitung der empfohlenen Menge kann zu Schmelzfluorose führen (weiße Flecken auf den Zähnen – keine Karies, aber unschönes Aussehen)
- Akute Überdosierung (dafür müssen Kinder jedoch ca. 1 Tube Zahncreme essen) führt zu Übelkeit, Erbrechen und Bauchschmerzen

1. Zahn bis 2. Geburtstag

2 x täglich erbsengroße Menge
Baby-Zahncreme
(500 ppm Fluorid)
oder
2x täglich reiskorngroße
Menge Kinder-Zahncreme
(1000 ppm Fluorid)

2. Bis 6. Geburtstag

2 bis 3 x täglich erbsengroße
Menge Kinder-Zahncreme
(1000 ppm Fluorid)

Ab 6. Geburtstag

2 bis 3 x täglich
Junior-Zahncreme
(1250 – 1400 ppm Fluorid)

3. Säule: Zahngesunde Ernährung

- Eine zahngesunde Ernährung bedeutet in erster Linie zuckerarm
- Es gibt keinen zahnfreundlichen Zucker! Zucker ist in jeder Form schädlich für die Zähne - das gilt auch für „gesunde“ Zucker wie braunen Zucker, Honig oder Traubenzucker
- Hauptrolle spielt für die Zähne die Frequenz (Häufigkeit) der Zuckerimpulse, dann erst die absolute Menge des Zuckers, d.h. einmal am Tag eine Portion Süßes ist besser als diese Portion verteilt über den Tag zu naschen
- Achten Sie auf „versteckte“ Zucker, z.B. in Fruchtojoghurt, Cornflakes, Ketchup, „Trinkerle“, Quetschies
- Halten Sie ausreichend lange Pausen zwischen den Säureattacken ein! Die zahnärztliche Empfehlung in diesem Zusammenhang: der zuckerfreie Vormittag.
- Es darf Ausnahmen geben, solange diese nicht die Regel werden

4. Säule: Zahnarztbesuch

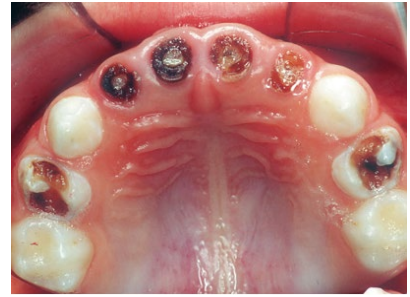
- Erster Zahnarztbesuch ab dem 1. Zahn (ca. ab dem 6. Monat)
- Halbjährliche Abstände – die gesetzliche Krankenkasse zahlt die zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchungen zwei Mal jährlich
- Die ersten Besuche beinhalten:
 - Früherkennung von Erkrankungen von Zähnen
 - und Zahnfleisch
 - praktische Anleitung der Eltern zur Mundhygiene
 - beim Kind
 - Fluoridlackanwendung zur Zahnschmelzhärtung
- Die zahnärztlichen Untersuchungen sind jetzt zeitlich mit den U-Untersuchungen beim Kinderarzt abgestimmt (ab U5)
- Es gibt genau wie das gelbe U-Heft beim Kinderarzt ein gelbes zahnärztliches Untersuchungsheft (zu erhalten über Ihre/n Zahnarzt/in oder über www.izzbw.de)



Frühkindliche Karies

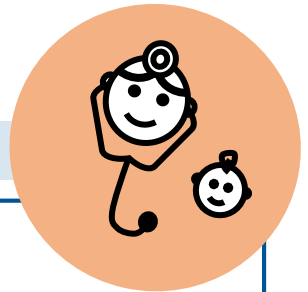
Leider ist frühkindliche Karies noch immer ein ernstes Problem.

13,7% der Kinder sind beim Eintritt in den Kindergarten von Karies betroffen. Häufig ist das Fläschchen die Ursache: Dauergebrauch des Fläschchens führt zu Karies, insbesondere an den Schneidezähnen. Das gilt für Apfelsaft, gesüßten Tee, Kaba, Milch mit Honig, Granulat-Tee, Eistee und weitere zuckerhaltige Getränke.



zm-online.de/archiv/2018/06/zahnmedizin/

Empfehlungen aus zahnmedizinischer Sicht



Was können wir dagegen tun?

- Ins Fläschchen gehört ausschließlich Wasser, ungesüßter Beuteltee (z.B. Fenchel) oder Milch (Milch nur, solange Ihr Kind das tatsächlich zur Ernährung braucht).
- Das gilt tagsüber und in besonderem Maße für die Nacht!
- Bitte überlassen Sie Ihren Kindern das Fläschchen niemals zum Dauernuckeln!
- Fangen Sie im Alter von 10 -12 Monaten (wenn Ihr Kind sicher sitzen kann) an, die Kinder an Trink-Lern-Tassen und Becher zu gewöhnen
- Säfte: niemals nachts geben, tagsüber verdünnen, möglichst aus dem Becher reichen und streng begrenzen!

Sonderfall Milch:

Milchfläschchen und ebenso Muttermilch enthalten ebenfalls Zucker (Lactose – Milchzucker) – jedoch sollten Sie diese auch nachts ohne schlechtes Gewissen geben, so lange Ihr Kind dies tatsächlich zur Ernährung braucht. Bieten Sie aber in jedem Fall eine gut sättigende Abendmahlzeit an und putzen danach die Zähne, das reduziert die Fläschchengaben bzw. Stillmahlzeiten nachts. Sobald es dann einfach nur noch ums Nuckeln geht, muss unbedingt auf Wasser umgestellt werden! Wenn Sie sich unsicher sind, ob Ihr Kind die nächtlichen Mahlzeiten noch braucht, sprechen Sie mit Ihrem/r Kinderarzt/in oder mit den Frühen Hilfen.



Schreiben Sie uns gerne, wenn Sie noch Fragen zu den Zähnen Ihres Kindes haben!

www.karin.wolf@landratsamt-karlsruhe.de

www.KAI4KidZ@landratsamt-karlsruhe.de

Bilderbücher

Feurstein, Markus C. (2009): Olli, das Zahnputz-Schwein. Wien: g&g Verlag.

Grimm, Sandra und Hebrock, Andrea (2008): Blitzeblank sind alle meine Zähne. Würzburg: Arena Verlag.

Grimm, Sandra (2019): Ministeps: Haare waschen, Zähne putzen. Ravensburg: Ravensburger Verlag.

Heger, Ann-Katrin (2019): Zähne putzen ist ganz leicht. Würzburg: Arena Verlag.

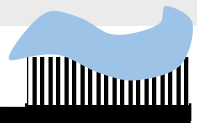
Nahrgang, Frauke (2011): Mein erstes Zahnputzbuch. Ravensburg: Ravensburger Verlag.

Nahrgang, Frauke (2014): Zähne putzen, Pipi machen. Wieso? Weshalb? Warum? Ravensburg: Ravensburger Verlag.

Orso, Kathrin Lena (2018): Zähne putzen. Ravensburg: Ravensburger Verlag.

Schoenwald, Sophie (2018): Der große Zahnputztag im Zoo. Köln: Boje Verlag.

Schoenwald, Sophie (2020): Hilf dem Löwen Zähne putzen! Köln: Boje Verlag.



Buchempfehlungen

„Zähneputzen ist ganz leicht“

Heger, A. & Eimer, P.

Lea und Ben spielen gerne Geisterjäger. Auch die Klebegeister auf den Zähnen müssen unbedingt vertrieben werden. Also schnappen sie sich ihre Zahnbürsten und machen sich gemeinsam mit Papa auf große Geisterjagd.

Die phantasievoll geschriebene Geschichte lädt selbst kleine Zahnputzmuffel zur lustigen Geisterjagd ein. Durch liebevolle Illustrationen und eine Zahnputzgedicht, vermittelt die Geschichte einen ersten Zugang zum Thema Zahnpflege. Schiebeelemente innerhalb des Buches laden dazu ein, das Zähneputzen spielerisch zu üben.

Alter: ab 2 Jahren

Entwicklungsschwerpunkte:

- Reimen
- Kennenlernen und Einhalten von Abläufen und Ritualen
- Zahnpflege



„Zähne putzen“

Orso, K. L.

„Auf die Plätze, fertig, schrubben...!“ Alle müssen Zähneputzen – Häschen, Biber oder Menschenkind. Und mit der richtigen Motivation kann das Zähneputzen sogar richtig Spaß machen.

Ein Motivationsbuch für Groß und Klein, welches humorvolle Szenen verschiedener Tiere bei der mehr oder weniger erfolgreichen Zahnpflege darstellt. Die eingängigen Reime und lustigen Illustrationen laden zum Nachsprechen und Nachahmen ein. So wird bereits bei den Kleinsten die Freude am täglichen Ritual geweckt.

Alter: ab 2 Jahren

Entwicklungsschwerpunkte:

- Reimen
- Kennenlernen und Einhalten von Abläufen und Ritualen
- Zahnpflege



Neues Kursangebot: Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern

Kursangebot „Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern“

für Familien mit Kindern von 0-3 Jahren aus dem Landkreis Karlsruhe

Referentin: Lisa Riedinger, Sozialpädagogin und Natur- und Achtsamkeitstrainerin

Im Rahmen dieses Kursangebots haben Eltern die Möglichkeit, Grundlagen einer achtsamen Haltung und der Selbstfürsorge kennenzulernen. Eltern sind im Alltag mit vielen Aufgaben, Zeitdruck und Erwartungen konfrontiert, was zu einem hohen Stresserleben führen kann. Achtsam zu sein - d.h. bewusst den aktuellen Moment zu erleben, ohne ihn dabei zu bewerten - kann dann dabei helfen, nicht in Gedanken und Sorgen zu versinken, sondern freier im Kontakt mit dem Kind zu bleiben.

Achtsamkeit in der Natur

Im Sommer werden Treffen angeboten, im Rahmen derer wir gemeinsam mit den Kindern die Natur erleben und dabei zur Ruhe kommen wollen. Zudem werden wir Grundlagen der Achtsamkeit kennenlernen und eine intensive Zeit mit den Kindern verbringen.

Termine	Uhrzeit	Ort
12.07.2023	10:00-11:30 Uhr	Oberderdingen: Grillplatz Schützenhaus
19.07.2023	10:00-11:30 Uhr	Walzbachtal: Waldspielplatz Fraueneiche
02.08.2023	10:00-11:30 Uhr	Ettlingen/Spessart: Grillplatz Rüppich

Bei dem Angebot handelt es sich um **keine** fortlaufende Gruppe, sondern um einmalige Treffen. Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich. Die Platzanzahl ist begrenzt. Nach der Anmeldung erhalten Sie Informationen zu Treffpunkt, Kleidung etc.

Rückfragen und Anmeldung erfolgen per Mail an Frau Beck, Frühe Hilfen Landratsamt Karlsruhe: ann-kathrin.beck@landratsamt-karlsruhe.de.

Vertiefender Online-Vortrag

Zusätzlich wird im Herbst ein Online-Vortrag stattfinden, in dem die Grundlagen der Achtsamkeit sowie eine mögliche Übertragung in den Familienalltag thematisiert werden. Durch angeleitete Übungen findet ein vertiefender Zugang zur Thematik statt.

Termin	Uhrzeit	Thema
13.09.2023	10:00-11:30	„Anker in turbulenten Zeiten – Achtsamkeit & Selbstfürsorge“

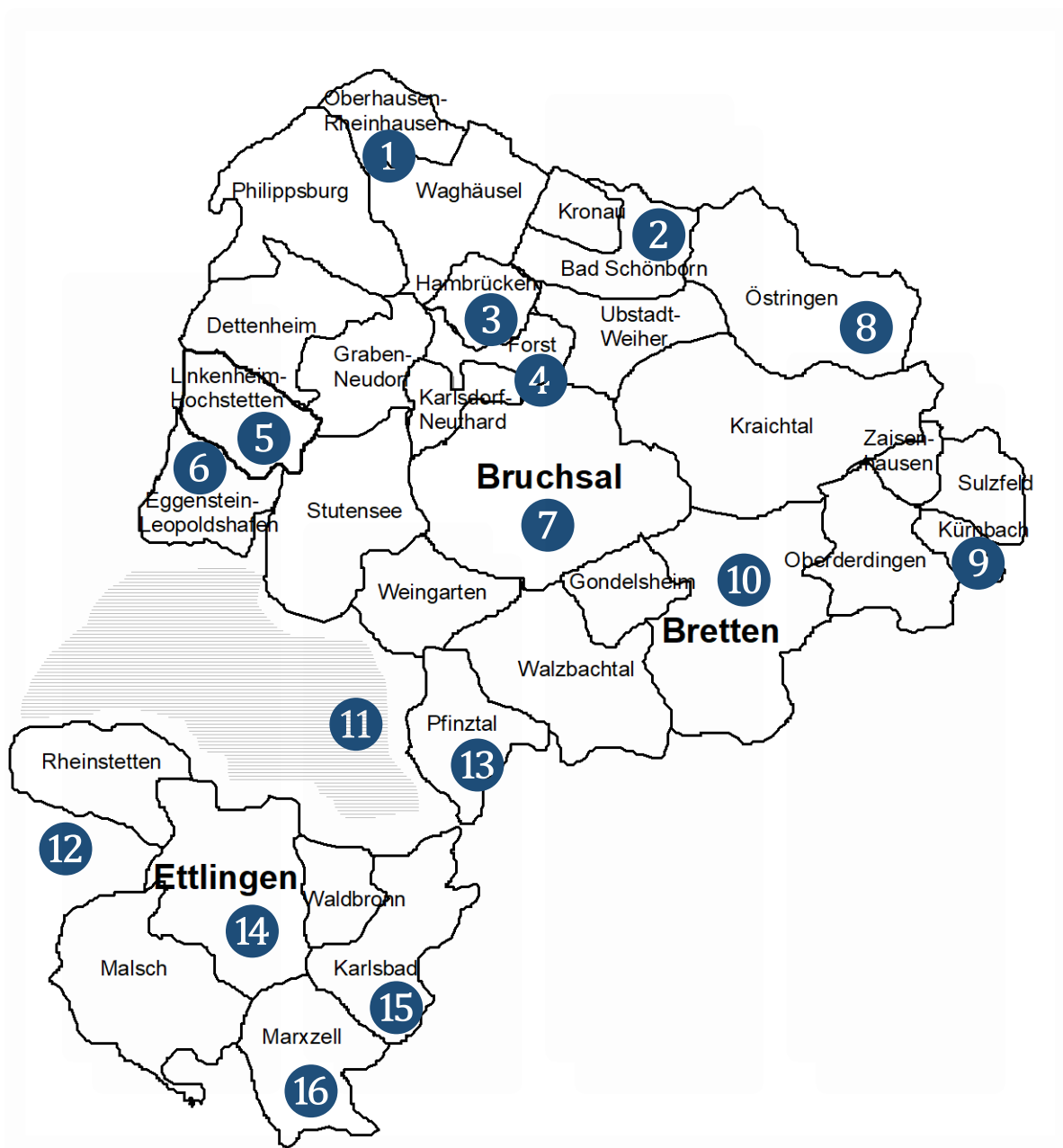


Die Anmeldung zum Online-Vortrag erfolgt über das Anmeldetool unter https://www.landkreis-karlsruhe.de/fruehe_hilfen

Ausflugsziele im Landkreis

Ihnen fehlen noch Ausflugsziele bei schönem Wetter?

Wir haben Ihnen auf den folgenden Seiten einige Ideen aus dem gesamten Landkreis zusammengestellt. Vielleicht entdecken Sie ein Angebot, welches Sie noch nicht kennen und Ihnen zusagt.



Ausflugsziele im Landkreis

1. Erlichsee Oberhausen-Rheinhausen

Die Freizeit- und Campinganlage liegt am Rande von Oberhausen-Rheinhausen, direkt am ca. 650.000m² großen Erlichsee.

Sie können einen freien Tag im Freizeitbereich verbringen oder mehrere Tage zelten.

<https://freizeit-camping-erlichsee.de/>

2. Kleintierpark Bad Schönborn

Seit über 50 Jahren dient der Kleintierpark Bad Schönborn den Besuchern als Ort der Erholung, aber auch der Freizeitgestaltung und zur Heranführung an die heimische Tierwelt.

<https://www.kleintierpark-mingolsheim.com/>

3. Walderholungspark Hambrücken

Entdecken Sie gemeinsam viele Tiere oder spielen Sie eine Runde Minigolf. Der Park bietet für jedes Alter Erholung.

<https://www.walderholungspark-hambruecken.de/>

4. Tier & Vogelpark Forst

Hier kann in freier Natur bei einem Spaziergang entlang der Anlage der Alltag vergessen werden und dabei die Tiervielfalt in den Gehegen bewundert werden. Für viele Besucher kann dies ein Auftanken von neuen Energien bedeuten.

<http://www.tier-und-vogelpark-forst-ev.de/>

5. Vogelpark Linkenheim

Rund 50 Vögel gibt es hier zu betrachten. Nicht ohne Grund wurde dieser wunderschöne Park unter die Top 100 der Zoos in Deutschland gewählt.

<http://www.naturuvogelfreundeliho.de/index.html>

6. Ausflug an den Rhein in Leopoldshafen

Spazieren Sie am Rhein entlang oder machen Sie eine Fahrradtour. Als Highlight für Ihr Kind können Sie noch mit der Rheinfähre „Peter Pan“ nach Leimersheim übersetzen.

7. Straußenhof Gottesaue Bruchsal

Auf dem Straußenhof können Sie nicht nur regionale Produkte erwerben, sondern auch eine individuelle Führung buchen.

<https://www.gottesau.de/>

Ausflugsziele im Landkreis

8. Alpacalodge Kraichtal

Entdecken Sie Alpacas, die kleinen Verwandten der Lamas. Machen Sie eine Führung auf der Lodge oder gehen Sie gemeinsam mit einem Alpaca auf eine Wanderung.

<https://www.alpacalodge.de/>

9. Kraichgau Märchenwald Kürnbach

Bei einem Rundweg im Wald können Sie die Märchen der Gebrüder Grimm entdecken. Anschließend können die Kinder mit elektrischen Autos, Motorrädern oder Lokomotiven fahren.

<http://maerchenwald-kuernbach.de/index.php>

10. Tierpark Bretten

Tiere hautnah erleben, können Sie im Tierpark Bretten. Die meisten Tiere laufen frei herum und können aus der Nähe bestaunt werden.

<https://www.tierpark-bretten.de/>

11. Tierpark Oberwald Durlach

Entdecken Sie viele Tiere in großen freien Gehegen.

<https://www.karlsruhe-erleben.de/media/attraktionen/Tierpark-Oberwald#/article/c37e1872-9f85-4acd-bb13-4115603264d2>

12. Erdbeeren selber pflücken in Durmersheim

Hier kann zwischen Mai und Juli selbst gepflückt werden, hieran haben auch die Kleinsten schon Spaß. Behältnisse sollen selbst mitgebracht und vor Ort gewogen werden.

- Erdbeerland Enderle

<https://enderle-erdbeerland.de/erdbeeren/selbstpfluecken/#>

- Koffler Erdbeeren

<https://www.koffler-erdbeeren.de>

13. Hofladen Obstbau Wenz in Pfinztal

Neben einem Hofladen mit regionalen Produkten gibt es einen tollen Spielplatz und viele Möglichkeiten zum Spazieren.

<https://obstbauwenz.de/>

Ausflugsziele im Landkreis

14. Wasserspielplatz im Horbachpark Ettlingen

Der Wasserspielplatz ist im Zentrum des Horbachparkes von allen Seiten gut zu erreichen und bietet besonders an warmen Tagen im Sommer eine schöne Erfrischung.

<https://www.albtal-tourismus.de/attraktion/spielplatz-gans-im-horbachpark-52e753a5bd>

15. Waldkulturpfad Karlsbad

Ideal für Familien mit Kindern zum Spielen, Genießen, Rasten. Natur, Kunst und Kultur spielerisch verbinden – farbige Baumskulpturen markieren den Weg.

https://www.karlsbad.de/website/de/leben_freizeit/freizeittipps/waldkulturpfad

16. Islandpferdezentrum Wiesenhof Marxzell

Der Hof ist ein lohnendes Ziel, wenn man Pferde beobachten, badische Spezialitäten genießen und eine gute Aussicht übers Albtal haben möchte, außerdem gibt es einen Spielplatz zu erkunden.

<https://www.albtal-tourismus.de/attraktion/islandpferdezentrum-wiesenhof-1cf06ab0c0>

Ansprechpartner/-innen Beratungsangebote

Fachteam Frühe Hilfen

E-Mail: fruehe.hilfen@landratsamt-karlsruhe.de

Internet: www.landkreis-karlsruhe.de/fruehe_hilfen

STARKwerden

Internet: <https://starkwerden.landkreis-karlsruhe.de/>

Psychologische Beratungsstellen

Internet: www.landkreis-karlsruhe.de/Psychologische-Beratungsstellen

Allgemeiner Sozialer Dienst

E-Mail: jugendamt@landratsamt-karlsruhe.de

Internet: <https://www.landkreis-karlsruhe.de/Allgemeiner-Sozialer-Dienst>

Landesprogramm STÄRKE

E-Mail: staerke@landratsamt-karlsruhe.de

Internet: www.staerke-landkreis-karlsruhe.de

Den Newsletter finden Sie auch online unter:

www.landkreis-karlsruhe.de/Mediathek-Frühe-Hilfen/