

Gesundheitskompetenz beginnt schon im frühen Kindesalter. Kinder lernen am besten durch vertraute Alltagsroutinen und klare Regeln – gerade im Kita-Alltag. Eltern und pädagogische Fachkräfte sind wichtige Vorbilder und Gesprächspartner, wenn es darum geht, Kindern grundlegende Verhaltensweisen zu erklären. Ein besonders sensibles Thema ist dabei der verantwortungsvolle Umgang mit Medikamenten. Warum Medikamente nicht geteilt werden dürfen, darf Ihrem Kind altersgerecht und verständlich erklärt werden. In diesem Beitrag erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind behutsam aufklären und welche digitalen Informationsangebote, wie der regionale Giftnotruf, Sie dabei unterstützen können.



Warum ist es wichtig, Kindern früh zu erklären, warum man Medikamente nicht teilt?

Medikamente wirken individuell – **Therapie ist individuell**. Was für den einen Menschen richtig und wichtig ist, kann für den anderen gefährlich sein. Medikamentengabe erfolgt immer nach **ärztlicher Empfehlung** und unter Berücksichtigung persönlicher Gesundheitsdaten. Unser Ziel ist es, den Kindern schon früh beizubringen, dass Medikamente kein Spielzeug sind, sondern Mittel, die nur nach genauer Anweisung verwendet werden dürfen.

Der Kita-Alltag bietet hier den idealen Rahmen. Kinder lernen durch wiederkehrende Routinen, Regeln und vor allem durch das Verhalten vertrauter Erwachsener. Die Vermittlung von **Sicherheit für Kinder** beginnt damit, dass sie verstehen, warum bestimmte Dinge nicht geteilt werden dürfen – dazu gehören auch die Medikamente.

Medikamente teilen? Warum das gefährlich sein kann

Das Thema „Medikamente nicht teilen“ lässt sich so erklären, dass Ihr Kind die Risiken nachvollziehen kann. Ein einfaches Beispiel:

- „Das Medikament, das Opa bekommt, ist nur für ihn, weil sein Körper und seine Krankheit anders sind als bei dir.“
- „Wenn du einfach von jemandem ein Medikament nimmst, kann das deinem Körper schaden, weil du es vielleicht nicht brauchst oder du es nicht verträgst.“
- „Manchmal helfen Medikamente nur, wenn sie genau so benutzt werden, wie der Arzt es sagt.“

Wichtig ist, Ihren Kindern keine Angst zu machen, sondern sachlich und klar zu informieren. Sie können dazu die Beispiele aus dem Kita-Alltag nutzen oder auch Geschichten erzählen, die das Thema greifbar machen.

Kita als Lernort für Gesundheitskompetenz

In der Kita werden Gesundheitsfragen oft über Routinen vermittelt:

- Händewaschen vor dem Essen
- Nicht mit benutzten Taschentüchern spielen
- Nur Erwachsene öffnen Medikamentenschachteln

Erzieherinnen und Erzieher erklären geduldig, warum es so ist – sie sind für Kinder wichtige Vertrauenspersonen. Das schafft eine Atmosphäre, in der Kinder auch sensibler für Regeln und Risiken werden.

Kita-Routine Erklärung für Kinder Lernziel Medikamente verwahren Erwachsene, nicht für Kinder zum Spielen „Medikamente helfen nur, wenn Erwachsene sie richtig geben.“ Respekt vor Medikamenten, Sicherheit Krank sein bedeutet oft andere Bedürfnisse „Jeder Körper ist anders und braucht andere Sachen, wenn er sich nicht wohlfühlt.“ Individuelle Therapie verstehen

Eltern als Vorbilder und Gesprächspartner

Eltern können die Gesundheitskompetenz ihrer Kinder nachhaltig stärken. Wichtig dabei:

1. **Vorbild sein:** Kinder beobachten, wie Eltern mit Medikamenten umgehen – zum Beispiel, wie sie die Ärztin oder den Arzt fragen.
2. **Offene Gespräche führen:** Sprechen Sie mit Ihrem Kind, wenn es Fragen hat, und geben Sie klare Antworten ohne unnötige Angst.
3. **Verständnis zeigen:** Kinder fühlen sich ernst genommen, wenn Sie ihre Fragen geduldig beantworten.

Zum Beispiel könnten Sie sagen:

„Ich nehme mein Medikament nur, wenn der Arzt es so gesagt hat. Du darfst das nicht einfach probieren, weil dein Körper anders ist als meiner.“

Arztbesuche: Vertrauen in Fachpersonal erleben

Ein wichtiger Punkt für das Verständnis von Medikamenten ist das Vertrauen in ärztliche Fachkräfte. Arztbesuche sollten für Kinder möglichst positiv erlebt werden, so entwickeln sie Vertrauen in die **ärztliche Empfehlung**. Erklären Sie Ihrem Kind:

- Der Arzt oder die Ärztin kennt sich sehr gut aus und wählt die besten Mittel für deine Gesundheit.
- Das Medikament passt genau zu dir und deiner Krankheit.
- Nur Erwachsene dürfen entscheiden, welches Medikament du bekommst.

So bauen Sie Hemmungen ab und vermitteln Sicherheit, statt Angst.

Digitale Informationsangebote und regionale Hilfen nutzen

Sie müssen nicht alles selbst erklären können – es gibt verlässliche und kindgerechte digitale Informationsangebote, die Kindern Gesundheitswissen spielerisch vermitteln. Nutzen Sie diese Tools als Ergänzung:

- **Online-Informationsseiten** speziell für Eltern und Kinder, die einfach erklären, warum Medikamente nur für den Eigengebrauch bestimmt sind.
- **Videos und kindgerechte Animationen**, um komplexe Zusammenhänge leicht verständlich zu machen.

Im Fall einer Vergiftung oder wenn ein Kind doch mal aus Versehen Medikamente schluckt, ist der **regionale Giftnotruf** Ihre erste Anlaufstelle. Dort erhalten Sie fachkundige Hilfe und klare Anweisungen. Erklären Sie Ihrem Kind, dass der Giftnotruf Helfer sind, die immer bereitstehen, um Kindern Sicherheit zu geben.

Praktische Tipps für den Alltag

Damit das Thema „Medikamente nicht teilen“ auch [kita](#) im Alltag gut gelingt, helfen diese Tipps:

1. **Medikamente immer außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.** Am besten in einem abschließbaren Schrank.
2. **Nur Erwachsene öffnen und geben Medikamente.** Erklären Sie das Ihrem Kind klar und deutlich.
3. **Regelmäßige Gespräche:** Sprechen Sie immer wieder über den Umgang mit Medikamenten, auch ohne akuten Anlass.
4. **Kinderbücher und Materialien nutzen:** Es gibt viele kindgerechte Bücher, die das Thema Gesundheit und Medikamente behutsam erklären.
5. **Vorbild sein:** Halten Sie sich selbst an ärztliche Empfehlungen und kommunizieren Sie darüber im Alltag.

Zusammenfassung: Sicherheit und Verständnis schaffen

Ein verantwortungsvoller Umgang mit Medikamenten ist ein wichtiger Baustein für die Sicherheit von Kindern. Gesundheitskompetenz beginnt nicht erst in der Schule, sondern schon im Kita-Alter. Mit klaren Regeln, altersgerechten Erklärungen und einer vertrauensvollen Atmosphäre können Eltern und pädagogische Fachkräfte Kindern auf einfache Weise vermitteln, warum Medikamente nicht geteilt werden dürfen.

Nutzen Sie digitale Informationsangebote und regionale Anlaufstellen wie den Giftnotruf, um sich gut zu informieren und für den Notfall gerüstet zu sein. Vertrauen in ärztliche Fachkräfte und die klare Botschaft, dass „Therapie individuell“ ist, helfen Kindern, die Bedeutung der ärztlichen Empfehlung zu verstehen. So schaffen wir gemeinsam eine sichere Umgebung, in der Kinder gesund und geschützt aufwachsen können.

