

# Deutsche Behinderten-Zeitschrift

Zweimonatszeitschrift  
47. Jahrgang — 2010

## INHALT

<b>Aktuelles</b> .....	4
— REHACARE INTERNATIONAL Düsseldorf	
— Wie geht es weiter in der Behindertenpolitik?	
<b>Urlaub und Ferien für behinderte Menschen</b> .....	7
— Barrierefreier Urlaub im ArberLand	
— Abenteuer auf der Lutgerdina	
— Die AOK bietet Servicestellen auf Flughäfen und im Ausland	
<b>Alltagsprobleme</b> .....	10
— Wie erlernt unser behindertes Kind denn Umgang mit dem Geld?	
— Tipps für eine ungestörte Nacht	
<b>Frühförderung/Frühberatung</b> .....	12
— Herz-Diagnose vor der Geburt	
— Früh erkannt, können Hörstörungen bei Kindern gut behandelt werden	
<b>Sprachförderung</b> .....	14
— Sprechenlernen auf anderem Weg	
<b>Beiträge</b> .....	15
— Mehr Rechte für Menschen in Pflegeeinrichtungen	
— Der Anfallwarnhund für Menschen mit Epilepsie	
— Interessenvertretung Roland Arnold spricht mit Bundeskanzlerin Dr. Angela Merkel	
<b>Behindertensport</b> .....	18
— Athleten des INVACARE®-Teams führend beim Boston-Marathon!	
— DPS eröffnet Saison 2010/11	
<b>Vorschulalter/Kindergarten</b> .....	19
— Dürfen Kinder hart bestraft oder geschlagen werden?	
— Selbstgespräche bei Vorschulkindern fördern die Kommunikationsfähigkeit	
<b>Behinderte Kinder in der Schule</b> .....	21
— Plädoyer für eine Erziehungsoffensive	
<b>Junge erwachsene behinderte Menschen</b> .....	24
— Volljähriges Kind ins Heim was und wie läuft das?	
<b>Werkstatt für behinderte Menschen</b> .....	25
— Arbeitsfeld Buchbinderei	
— Die "Werft" der Hafenkisten	
<b>Berufsberatung</b> .....	27
— Spanisch für die Rentenversicherung	
<b>Gesetze</b> .....	28
— Zahnbehandlung für behinderte Menschen	
— Keine Hilfsmittel von der Krankenkasse für soziale Teilhabe	
— Zusatzbeiträge zur Krankenkasse	
<b>Unsere Gesundheit</b> .....	31
— Magersucht, Bulimie und Ess-Sucht	
— Klinisches Programm in Kanada bestätigt brainLights positive Wirkung auf Schlafstörung und Depression	
— Fragen zum Thema Lärm? Guter Rat ist kostenlos	
<b>Reha-Technik</b> .....	33

Beachten Sie bitte die Anzeigen in diesem Heft;  
Sie können von allen Firmen kostenlos Prospekte anfordern.

Was können Eltern machen damit die Kinder noch gesünder aufwachsen?

Im Rahmen der „AOK-Familienstudie 2010“ wurden im Frühjahr 2010 mehr als 2.000 Mütter und Väter in zum Thema in Deutschland befragt.

Gerade Eltern stehen z. B. durch die die Doppelbelastung von Familie und Beruf im Stress.

Das Ergebnis der neuen Studie ist überraschend und dennoch verblüffend einfach:

Es sind nicht die „Extras“, die Kinder gesünder machen, sondern die kleinen regelmäßigen „Selbstverständlichkeiten“ im Familienalltag, die sie vor allem psychisch stabiler machen und vor Übergewicht schützen.

Eine zentrale Rolle nehmen gemeinsame Mahlzeiten, insbesondere ein gemeinsames Frühstück, ein.

Nur 64 % der Eltern frühstücken regelmäßig mit ihren Kindern zusammen.

Ein gemeinsames Frühstück gibt Kindern physisch und psychisch Stärke und Sicherheit für den Tag, denn bei dieser Gelegenheit wird in der Regel auch der Tagesablauf besprochen.

Es verringert nachweislich das Risiko für Übergewicht und psychische und psychosomatische Störungen.

Erstmals wurde durch die Studie übrigens herausgearbeitet, wie wichtig für ein gesundes Kind entspannte Eltern sind.

Eltern, die sich immer wieder kurze Auszeiten gönnen, fördern ihre Gesundheit und die ihrer Kinder.

Einige Fakten:

\* Kinder, die nicht regelmäßig gemeinsam mit ihren Eltern frühstücken, haben ein doppelt so hohes Übergewichtsrisiko.

\* Eltern ist es wichtig, die Zeit am Fernseher und am PC zu beschränken. Aber nur zwei Drittel der Eltern schaffen das regelmäßig. Mehr als 30 % der Kinder ohne beschränkte Nutzungszeiten sind übergewichtig.

\* Wenn Eltern nicht an Veranstaltungen in der Schule oder Kita teilnehmen, steigt der Anteil der Kinder mit psychischen Problemen um 13 %-Punkte auf 32 %.

Alles in allem beweist die Studie: Eltern haben unabhängig von ihren wirtschaftlichen Bedingungen viele einfache Möglichkeiten, die Lebensbedingungen für sich und ihre Kinder gesundheitsförderlich zu gestalten. Dabei können sie sich auf einige ganz alltägliche Dinge beschränken.