

Krankheit gehört zum Leben dazu – auch im Kita-Alltag. Doch wie erklärt man kleinen Kindern das Thema Krankheit so, dass sie sich sicher fühlen und keine Angst bekommen? Dieser Blogbeitrag zeigt, wie pädagogische Fachkräfte und Eltern gemeinsam Gesundheitskompetenz fördern [kita](#) können. Dabei geht es um sachliches Erklären ohne unnötige medizinische Details, das Vermitteln von Sicherheit und den Kita-Alltag als Lernort.

Gesundheitskompetenz beginnt im frühen Kindesalter

Schon kleine Kinder können einfache Zusammenhänge verstehen und lernen, was sie selbst für ihre Gesundheit tun können. Gesundheitskompetenz bedeutet nicht, medizinische Fachbegriffe zu kennen, sondern grundlegendes Wissen, das Alltagssituationen sicherer macht. Die Kita ist dafür ein idealer Ort:

- Hier erleben Kinder täglich, wie man sich die Hände wäscht.
- Sie lernen, dass Taschentücher helfen, wenn die Nase läuft.
- Sie verstehen, warum wir Abstand halten, wenn jemand hustet oder niest.

Das wiederholte Üben solcher Routinen verankert gesundheitsbewusstes Verhalten. Zugleich erleben Kinder den Alltag als verlässlich und sicher, weil Regeln ihnen Orientierung geben.



Der Kita-Alltag als Lernort: Routinen und Regeln vermitteln Sicherheit

Regeln rund um Gesundheit sind in der Kita klar und verständlich formuliert – das gibt Kindern Sicherheit. Zum Beispiel:

- „Wir waschen uns die Hände vor dem Essen.“
- „Wenn wir niesen, benutzen wir das Taschentuch oder niesen in die Armbeuge.“
- „Wer krank ist, bleibt zu Hause, damit es den anderen gut geht.“

Wichtig ist, solche Regeln und Abläufe sachlich zu erklären – ohne große medizinische Details, die Kinder überfordern oder verunsichern können. Statt Angst zu machen, helfen klare Erklärungen, warum manche Dinge so sind:

„Dein Körper fühlt sich nicht gut, deshalb brauchst du Ruhe. So kannst du schnell wieder gesund werden.“

Das vermittelt Sicherheit und gibt Kindern das Gefühl, verstanden und aufgehoben zu sein.

Eltern sind die wichtigsten Vorbilder und Gesprächspartner

Gesundheitskompetenz entsteht nicht nur in der Kita, sondern besonders im häuslichen Umfeld. Eltern können viel dazu beitragen, indem sie im Alltag sachlich und ruhig über Gesundheit sprechen. Das hilft Kindern:

- Sich eigenen Körper und dessen Signale besser wahrzunehmen.
- Zu verstehen, dass Krankheit vorübergehend ist und gut behandelt wird.
- Vertrauen zu Fachpersonen wie Ärztinnen und Ärzten aufzubauen.

Kita-Fachkräfte unterstützen Eltern gern, indem sie Informationen vorbereiten oder digitale Informationsangebote empfehlen. Hier finden Eltern verlässliche Antworten auf ihre Fragen und können sich zeitnah informieren:



- [Kinderseiten.de](https://www.kinderseiten.de) – altersgerechte Gesundheitsinfos
- [Kindergesundheit-info.de](https://www.kindergesundheit-info.de) – Ratgeber für Familien

Arztbesuche kindgerecht und angstfrei erklären

Ein wichtiges Thema für Kinder sind Arztbesuche. Die Begegnung mit Fremden, Untersuchungen und unbekannten Geräten kann Angst auslösen. Deshalb gilt: Erklärungen sollten sachlich und konkret sein, ohne medizinische Fachbegriffe, die Kinder nicht verstehen:

1. Vor dem Termin kurz erklären, was passiert: „Die Ärztin oder der Arzt schaut, ob du gesund bist.“
2. Betonen, dass Erwachsene dabei helfen und für Sicherheit sorgen.
3. Kinder ermutigen, Fragen zu stellen und eigene Gefühle zu benennen.
4. Nach dem Arztbesuch die Erfahrung gemeinsam reflektieren: „Wie hast du dich gefühlt?“

Wichtig ist, das Vertrauen in Fachpersonen zu stärken. So lernen Kinder, dass medizinische Betreuung etwas Verlässliches und Positives sein kann.

Regionale Hilfsangebote: Giftnotruf in der Kita

Unfälle oder Vergiftungen sind Situationen, die Eltern und Fachkräfte in der Kita ernst nehmen. Der Giftnotruf ist eine wichtige Anlaufstelle für schnelle Hilfe:

Was ist der Giftnotruf? Wie hilft er? Kontakt Ein spezialisiertes Beratungstelefon bei Vergiftungen Berät Eltern und Fachkräfte telefonisch, wie sie richtig reagieren Je nach Region meist 24/7 erreichbar, z. B. **0800 192 40 50**

In der Kita können Erwachsene Kinder altersgerecht darüber informieren, dass es erwachsene Helfer gibt, an die man sich wenden kann, wenn etwas Ungewöhnliches passiert. Das schafft ein Gefühl von Sicherheit.

Zusammenfassung: So gelingt die angstfreie Kommunikation über Krankheit in der Kita

- **Sachlich erklären:** Ohne medizinische Fachdetails, altersgerecht und mit klaren Worten.
- **Sicherheit vermitteln:** Durch feste Routinen, Regeln und das Gefühl, von Erwachsenen gut betreut zu werden.
- **Gesundheitskompetenz fördern:** Mit einfachen Alltagspraktiken und kindgerechten Informationen.
- **Eltern einbeziehen:** Als wichtigste Vorbilder und Gesprächspartner für Kinder.
- **Vertrauen in Fachpersonal stärken:** Arztbesuche verständlich machen und Ängste nehmen.
- **Regionale Angebote nutzen:** Beispiel Giftnotruf als Sicherheitspartner im Notfall.

Mit diesen Schritten wird das Thema Krankheit für Kinder in der Kita nicht zu einem Angstmacher, sondern zu einer Gelegenheit, Gesundheit besser zu verstehen und sich sicher zu fühlen.