

## Gesunde Ernährung

### TigerKids

Hier lernen Kindergartenkinder auf spielerische Art, gesund zu essen und zu trinken, bekommen Lust auf regelmäßige Bewegung und gewöhnen sich ganz nebenbei einen gesunden Lebensstil an.

### PowerKids – Kinder entdecken Gesundheit

Mit dem PowerKids-Programm lernen 8 – 12-jährige Kinder, wie viel Spaß es macht, sich gesund zu ernähren und regelmäßig aktiv zu sein. In einem speziellen kindgerechten Training in der Gruppe geht es außerdem darum, überflüssige Pfunde los zu werden – oder gar nicht erst zu bekommen.

Die Präventionsprogramme werden in Kooperation mit der AOK Baden-Württemberg angeboten.

Weitere Informationen zu diesen Angeboten erhalten Sie unter:  
Tel. 07832 974 890



### So können Sie und Ihr Kind Mitglied werden:

Wenn Sie zwischen Ohlsbach und Hornberg bzw. Oberwolfach wohnen (PLZ 77709-77797 und 78132) wohnen und bei der AOK oder LKK Baden-Württemberg versichert sind, können Sie sich und Ihr Kind bei allen teilnehmenden Ärzten und Psychotherapeuten anmelden.

## Gesundes Kinzigtal GmbH

Eisenbahnstraße 17 · 77756 Hausach  
Telefon: 07831 / 96 66 70 · Fax: 07831 / 96 66 71 99  
info@gesundes-kinzigtal.de  
www.gesundes-kinzigtal.de



# Vorsorgeangebote für Kinder von Gesundes Kinzigtal



**Gesund von Anfang an!**

## Gesunde Augen

schwarzwald  
augenklinik

Gutes Sehen ist für Kinder ein wichtiger Faktor, um die Welt in all ihrer Vielfalt zu entdecken. Sehschwächen, insbesondere das Schielen, können die Entwicklung der Sehfähigkeit erheblich beeinträchtigen. Nur durch frühes Erkennen und rechtzeitiges Behandeln können folgenreiche Spätschäden verhindert werden.

Nahezu 5 % der Bevölkerung ist von entwicklungsbedingter Schwachsichtigkeit betroffen. Die Fähigkeit der beidäugigen Zusammenarbeit, die auch für das räumliche Sehen unerlässlich ist, entwickelt sich in den ersten Lebensjahren entscheidend. Störungen wie Schielen, Fehlsichtigkeiten, und Linsentrübungen können diese Entwicklung stören und zur entwicklungsbedingten Schwachsichtigkeit führen.

Aus diesem Grund bietet die Gesundes Kinzigtal GmbH ihren Mitgliedern in Kooperation mit der Schwarzwaldaugenklinik in Schramberg eine spezielle Vorsorgeuntersuchung für Kinder im Alter von zwei Jahren an.

**Mit dem Kindesalter entsprechenden Testverfahren werden geprüft:**

- die Sehfähigkeit
- die Bewegungsfähigkeit der Augenmuskeln
- das räumliche Sehen
- des Führungs- und Fixationsverhalten

**Weiterhin wird auf Kopfwangshaltungen, Augenzittern und Schielen geachtet.**

Die Erfolgsaussichten bei der Behandlung entwicklungsbedingten Schwachsichtigkeit sind besonders hoch, wenn diese möglichst frühzeitig erkannt und behandelt wird. Die Therapie hängt vor allem von der Ursache ab und richtet sich nach der individuellen Entwicklung des Kindes. Für Mitglieder von **Gesundes Kinzigtal** ist die Vorsorgeuntersuchung kostenfrei.

**Achten Sie daher bei Ihrem Kind ganz besonders auf diese Anzeichen:**

- Stolpern, Anstoßen, Vorbeigreifen, Zwinkern, Kneifen, Blinzeln
- Unlust bei Naharbeiten wie Lesen, Malen, Schreiben
- Kopf- und Augenschmerzen, Doppelsehen, Zwangshaltungen

## Gesunde Entwicklung

Früherkennung und Vorsorge spielen gerade in den ersten Lebensmonaten und Jahren eine große Rolle. Bei den Kindervorsorgeuntersuchungen, den sogenannten U-Untersuchungen, werden die körperliche und geistige Entwicklung der Kinder überprüft, um Krankheiten und Fehlentwicklungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Bis zum 5. Lebensjahr sind dies zehn Vorsorgeuntersuchungen. Die nächste Untersuchung findet dann mit etwa 13 Jahren statt. Damit bleibt eine große Zeitspanne zwischen dem 5. und 12. Geburtstag, in der wichtige Entwicklungsschritte und körperliche Störungen nicht systematisch erfasst werden.

Die U10 im Alter von 7 - 8 und die U11 im Alter von 9 - 10 Jahren schließen diese Lücke, zählen jedoch nicht zu den routinemäßigen kostenfreien Vorsorgeuntersuchungen.

**Die Gesundes Kinzigtal GmbH übernimmt für Mitglieder die Kosten dieser Untersuchungen.**

Schwerpunkte sind neben der körperlichen Untersuchung die Früherkennung von:

- allergischen Erkrankungen
- Sozialisations- und Verhaltensstörungen (z.B. ADHS)
- Störungen der motorischen Entwicklung
- Sprach-, Entwicklungs- und Schulleistungsstörungen (z.B. Lese-, Rechtschreib- und Rechenstörung)
- Zahn-, Mund- und Kieferanomalien
- Beratung zu Ernährung, Bewegung, Stress, Sucht und Medien

