

Impuls 10 - 25 Jahre - 25 Impulse - Kinder&Prävention

02.06.2026, 08:00 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Berufsverband der Präventologen e.V., Berlin*



25 Jahre - 25 Impulse - Impuls 10- Kinder&Prävention

Impuls 10 Kinder und Prävention

„Starke Kinder brauchen starke Wurzeln“

Wissen in kürze

Studien aus der Entwicklungspsychologie und Neurobiologie zeigen, dass frühkindliche Gesundheitsförderung das spätere Verhalten prägt. So sind insbesondere emotionale und soziale Kompetenzen, die Stärkung der individuellen Ressourcen und ein stabiles Selbstwertgefühl entscheidende Schutzfaktoren für eine langfristig gesunde und resiliente Entwicklung bei Kindern.

Prävention sollte daher so früh wie möglich beginnen, und zwar im Alltag der Kinder mit dem Ziel, dass sie sich zu starken, selbstbewussten, sozial und emotional kompetenten Persönlichkeiten entwickeln können, die sich gerne bewegen, ausgewogen ernähren und auf ihre Gesundheit achten. Wie schaffen wir das in der Familie und im Setting? Mit Spaß, spielerischen und kindgerechten Methoden und unter aktiver Beteiligung der Kinder. Dabei sollen Bewegung, gesunde Ernährung und emotionale Kompetenz im Alltag zu Hause, in Krippe, Kita und Schule und als gesamtgesellschaftliche Aufgabe gefördert werden. Die körperliche sowie psychische Gesundheit, Lebensfreude und Gemeinschaftsgefühl können sich entfalten, das stärkt Kinder von klein auf.

Der präventologische Perspektivwechsel

Der präventologische Ansatz schaut auf die Stärkung vorhandener Ressourcen. Statt zu sehen: „das Kind zeigt problematisches Verhalten“, steht in der frühkindlichen Prävention: „Was brauchen Kinder, um innerlich stark zu werden, selbstbewusst und gesund aufzuwachsen?“ Der Fokus verschiebt sich vom Defizit hin zur Potenzialentfaltung. Kinder müssen nicht perfekt funktionieren – sie brauchen Erwachsene, die Orientierung, Sicherheit und echte Verbindung schenken. Kinder lernen nicht durch ständige Belehrung, sondern durch Beziehung, Beteiligung und positive Erfahrungen. Wer Kinder früh stärkt, fördert nicht nur ihre Gesundheit, sondern auch ihre Fähigkeit, Herausforderungen mutig und selbstwirksam zu meistern.

Der Alltagstipp

Nehmen Sie sich täglich bewusste Zeit für ungeteilte Aufmerksamkeit gegenüber Ihrem Kind. Ohne Handy, ohne Ablenkung, ohne Bewertung. Lassen Sie Ihr Kind entscheiden, was in dieser Zeit passiert – erzählen, spielen, kuscheln oder einfach gemeinsam still sein. Diese kurzen Momente echter Präsenz stärken die emotionale Bindung und vermittelt den Kindern: „Ich bin wichtig. Ich werde gesehen.“ Schaffen Sie im Alltag kleine „Stärken-Momente“. Der Blick richtet sich somit auf gelungene Erfahrungen und die Stärken des Kindes.

Dieser Impuls wurde von unserer Präventologin Claudia Rochell verfasst.

Friedberg / Hessen

Ihr Schwerpunkt: Ganzheitliche Präventionsprogramme für Kita und Schule

Ihre Website: <https://www.kiksup.de/>

<https://www.praeventologe.de/mitglieder-deutschland/hessen/rochell-claudia?highlight=WyJjbGF1ZGhhI0=>

Berufsverband der Präventologen e.V.

Gneisenaustraße 42
10961 Berlin
Deutschland

DeniseIwanek (Vorstandsmitglied)

03021234193

info@praeventologe.de

www.praeventologe.de/

Portrait

Präventologinnen und Präventologen sind Experten der Prävention und Gesundheitsförderung. Sie tragen kompetent und wirksam zur Gesundheitsförderung jedes Einzelnen bei. Zum Berufsverband der Präventologen e.V. gehören Menschen, die ein gesundes Leben in Deutschland ermöglichen und die dafür nötigen Voraussetzungen schaffen oder verbessern wollen. Zum Berufsverband gehören geprüfte Präventologinnen und Präventologen, Studierende des Fernstudienganges, Angehörige der unterschiedlichen Gesundheits- und Sozialberufe, Unternehmen der Gesundheitswirtschaft sowie interessierte Einzelpersonen. Der Verband versteht sich als lernende Gemeinschaft, die ihr Wirken kontinuierlich reflektiert, um stetige Verbesserungen zu erreichen.

News-ID: 1313443 • Views: 88 (Stand: 07.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1313443/Impuls-10-25-Jahre-25-Impulse-KinderPraevention.html>