

Etwas Schmutz macht Kinder gesundheitlich robuster.



«Alles ist eine Frage des Masses. Wir haben das Gefühl für das Normale verloren.»

Raffael Guggenheim, Kinderarzt

trächtigen kann. «Mir fällt bereits in den frühen Vorsorgeuntersuchungen auf, dass Eltern häufig zwanghaft bemüht sind, schon bei ihren Babys das natürliche orale Erkunden im Alter von sechs bis zwölf Monaten zu unterbinden – aus der Angst heraus, das Kind könnte krank werden», berichtet Raffael Guggenheim, 47, Kinderarzt in Zürich. Dabei ist diese frühe Auseinandersetzung mit der Umwelt sehr wichtig: So erlernt das kindliche Gehirn mithilfe einer spielerischen Erfahrung unter anderem die Form, die Konsistenz, den Geschmack und die Bewegungen der Alltagsgegenstände, die es umgeben.

#### Schädliche Hygiene

«Bei grösseren Kindern fällt auf, dass die Eltern zu häufig Angst haben, sie könnten Schaden nehmen, wenn sie Kontakt mit natürlichen Umweltallergenen haben», so der Pädiater. Doch gerade durch das Spielen mit der Erde und anderen natürlichen Stoffen wird das Immunsystem des Kindes aktiviert. «Das biologische Abwehrsystem setzt sich mit der Umwelt auseinander und lernt im Laufe der Zeit, mit Krankheitserregern umzugehen», erklärt Kinderarzt Guggenheim, Vater von drei Jugendlichen. Daher dürfen und sollen Kinder ruhig mit Sand, Schlamm und anderen Stoffen spielen. Sie dürfen auch schmutzig werden. Ein überlegter Umgang mit Tieren ist ebenfalls sinnvoll für die körperliche Entwicklung.

Weil der menschliche Körper auf eine schmutzige Welt eingestellt ist, können zu viel Vorsicht und Hygiene sogar schaden: Der Organismus des Nachwuchses wird anfälliger für Bakterien, Krankheitserreger oder Parasiten – weil er nicht gelernt hat, sie zu bekämpfen. Das heisst allerdings nicht, dass Kleinkinder nur noch im Dreck spielen sollen. «Alles ist eine Frage

des Masses!», betont Raffael Guggenheim und fährt fort: «Wir haben in der modernen Welt etwas das Gefühl für «das Normale» verloren.»

Grundsätzlich gilt: Der gesunde Menschenverstand ist ein guter Wegweiser. Eltern sollten überlegen, welcher Art von Schmutz das Kind begegnet. Wenn der eigene Garten nicht mit Giftstoffen verseucht oder mit Kot verunreinigt ist, kann der Nachwuchs dort problemlos mit Erde oder Regenpfützen spielen. Mit älteren Kindern lohnt sich ein Gespräch über das Spielen in Erde, Sand und Schlamm. «Durch Erklärungen können wir das Bewusstsein des Kindes für Schmutz und Sauberkeit schärfen», sagt die Fachpsychologin Annette Cina, Oberassistentin am Institut für Familienforschung und -beratung der Universität Freiburg. «Wie in allen anderen Bereichen ist es erforderlich, dass das Kind versteht, warum es bestimmte Dinge nicht tun soll.» Wenn der Nachwuchs begreift, dass mancher Schmutz ihnen schaden kann, werden sie nicht mit ihm spielen.

#### Bewusstsein für Sauberkeit

Mama und Papa können den positiven Umgang mit Schmutz aber auch vorleben. Kinder orientieren sich an den Erwachsenen. Sie beobachten, dass es durchaus Situationen gibt, in denen auch die Eltern schmutzig werden, etwa wenn der Papa das Auto repariert oder die Mama Blumen pflanzt. Beim gemeinsamen Bau einer Sandburg werden sowohl die Kleinen als auch die Eltern nicht sauber bleiben. Mami und Papi können ihren Kindern durch zahlreiche kleine Gesten ein Bewusstsein für Schmutz und Sauberkeit vermitteln. Etwa indem sie zusammen mit dem Kind den Hund streicheln oder draussen mit

## KEINE ANGST vor Dräck

Kleine **SCHMUTZFINKEN** verunsichern die Eltern. In Pfützen planschen und im Sand buddeln ist jedoch gesund. Kinder stärken so ihre Abwehrkräfte und entdecken dabei erst noch die Welt.

Text Anna Gielas

Die Kleinen wühlen im Dreck und planschen im abgestandenen Regenwasser. Sie buddeln in schmutzigen Sandkästen und strahlen Mama und Papa stolz an. Dagegen wirken die Eltern ganz und gar nicht begeistert. Die Fragen stehen ihnen ins Gesicht geschrieben: Soll ich den Nachwuchs machen lassen? Wird er davon krank? Wie viel Schlamm und Schmutz sind in Ordnung?

Fachleute stellen fest, dass die Vorsicht von Mama und Papa oft zu weit geht und sogar die Entwicklung des Kindes beein-



Es ist ganz natürlich, dass sich Kinder im Schlamm austoben.

Erde spielen und sich anschliessend sorgfältig die Hände waschen. Dabei kann das gemeinsame Händewaschen zum Spass werden – wenn die Mama zum Beispiel ein schönes Liedchen singt oder mit Knetseife kleine Fantasiewesen erschafft. Auf diese Weise kann das Kind einen ebenso grossen Spass an der Sauberkeit wie am Spiel in der Natur entwickeln.

Dass Kinder sich im Schlamm austoben, ist natürlich. Grenzen zwischen natürlichem Spielen und krankhaftem Verhalten können die Eltern wiederum leicht erkennen: «Wenn das Kind nur

noch mit Dreck und Schmutz spielen möchte und alle anderen Spielformen und Spielobjekte links liegen lässt, dann wird es problematisch», sagt Annette Cina. In dieser Situation sollten Eltern mit dem Nachwuchs den Arzt aufsuchen. Doch ein solches Verhalten ist äusserst selten. Eltern, die sich genauer informieren wollen, finden bei Pro Juventute entsprechende Ratgeber. «Mütterberaterinnen haben eine gute Ausbildung und einen reichen Erfahrungsschatz», sagt Raffael Guggenheim. «Sie können ebenfalls Rat rund um das Thema Sauberkeit geben.» Nicht zu-



## «Vor 50 Jahren waren schmutzige Hosen ein Anlass für Entrüstung.»

Annette Cina, Psychologin

letzt können auch Kinderärzte wichtige Informationen zum Wachstum, zur Entwicklung und zum entsprechenden Sauberkeitsverhalten liefern.

### Das Wohl des Kindes

Aber letztlich entscheiden weder Wissenschaftler noch Ärzte über ein zulässiges Mass von Schmutz. Wie viel Dreck okay ist, hängt im Grunde von den kulturellen Vorstellungen der Eltern und der Gesellschaft ab. «Vor 50 Jahren waren schmutzige Hosen ein Anlass für Entrüstung – heute nicht mehr», sagt Annette Cina.

Die elterlichen Hygienevorstellungen sollten auf den Prüfstand. Mami und Papi sollten sich ihre Sauberkeitsvorstellungen vergegenwärtigen und sich fragen: Gehorche ich hauptsächlich kulturellen Vorstellungen, oder ist für mich das Wohl des Kindes die oberste Priorität? Welchen Einfluss haben andere Erwachsene auf meine Vorstellungen? Schäme ich mich wegen meines kleinen «Drecksatzes» und halte ihn dadurch von wichtigen Erfahrungen ab? «Sicher gibt es Situationen, in denen Kinder sauber und ordentlich aussehen sollten», so Annette Cina. Aber letztlich entscheiden die Eltern, inwieweit sie sich den kulturellen Vorstellungen unterwerfen.

Dabei sollten Mama und Papa nicht vergessen: Die meisten Kinder sind geborene Naturforscher, die die Umwelt in all ihren Facetten kennenlernen wollen. Dazu gehören auch Erde, Schlamm und Sand. Eltern sollten die ebenso natürlichen wie wichtigen Erkundungen nicht ausbremsen: Lassen Sie Ihr Kind die Welt erleben. ●



Jeans  
Flexibelle

79.95

bequem,  
figurformend,  
elastisch,  
formstabil

Charles  
**Vögele**  
S w i t z e r l a n d

www.charles-voegele.ch