

# High Five für gesunde Kinder

Eine Rezension von Detlef Träbert

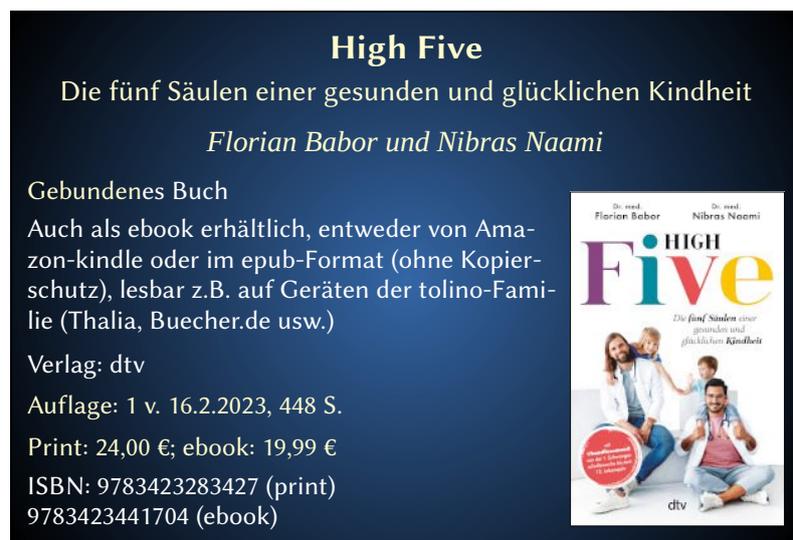
**M**edien-Insider von heute wissen natürlich, was „High five“ ist: das einander gratulierende Zusammenschlagen der erhobenen rechten Hände zweier Personen. Was hat das mit Kindererziehung zu tun? Das wird jeder Leserin, jedem Leser schnell klar, der in dieses Buch zweier renommierter Kinderärzte schaut.

„‘High Five‘ ist der umfassende Ratgeber für alle, die Kinder erziehen und ihren Sprösslingen den gesunden Start ins Leben erleichtern möchten“, verspricht der Klappentext. Das ist die bescheidene, eher untertriebene Charakterisierung eines ganz hervorragenden Ratgebers. Seine Autoren, Florian Babor und Nibras Naami, sind Kinderärzte an der Uniklinik Düsseldorf und durch ihre bislang 120 Folgen des Podcasts „Hand, Fuß, Mund“ einer stetig wachsenden Zuhörerschaft bekannt. Nun haben sie ihr erstes Buch veröffentlicht – und was für eins!

Natürlich bietet es gemäß seinem Titel fünf Kapitel, in denen die Grundlagen der Kindergesundheit übersichtlich, hervorragend verständlich und einleuchtend dargelegt werden. Im ersten geht es um das Vermeiden schwerer Krankheiten. Stichworte wie Schwangerschaftsvorsorge, Ultraschall, plötzlicher Kindstod, Erste Hilfe (auch beim

Verschlucken von Gegenständen), Schädelverletzungen, Vergiftungen, Stromunfälle und einiges mehr bis hin zur Rolle der U-Untersuchungen und dem regelmäßigen Zahnarztbesuch erklären einleuchtend den Sinn von medizinischer Vorsorge. Man erfährt unglaublich viel Wissenswertes über die typischen Krankheitsbilder von Husten bis Pseudokrapp, von Lungenentzündung bis Erbrechen und Durchfall.

Im zweiten Kapitel geht es um die Stärkung des Immunsystems durch Unterstützung der körpereigenen Abwehrkräfte und Impfungen. Hier lässt das Buch keinen Zweifel an der Notwendigkeit und dem Sinn von Impfungen, ohne die wir heute nicht so alt würden, wie es als normal gilt. Kapitel drei widmet sich der Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung und Nr. 4



Gebundenes Buch

Auch als ebook erhältlich, entweder von Amazon-Kindle oder im epub-Format (ohne Kopierschutz), lesbar z.B. auf Geräten der tolino-Familie (Thalia, Buecher.de usw.)

Verlag: dtv

Auflage: 1 v. 16.2.2023, 448 S.

Print: 24,00 €; ebook: 19,99 €

ISBN: 9783423283427 (print)  
9783423441704 (ebook)

der Bedeutung von Bewegung im Alltag. Mit dem Slogan „Actiontime statt Screentime“ wirbt es für Training statt Bildschirmkonsum und zeigt auf, wie und warum körperliche Auslastung unsere Kinder fördert. Kapitel fünf schließlich thematisiert die psychische Gesundheit und zeigt auf, wie Eltern die Resilienz (Widerstandskraft) ihrer Kinder stärken können.

Schlussendlich gibt es noch ein „Bonuskapitel“, in dem es um die Bedeutung einer gesunden Erde für gesunde Kinder geht. Die Klimaveränderungen bringen nämlich neue gesundheitliche Risiken für unsere Kinder mit sich: Hitze und UV-Strahlung, neue Infektionskrankheiten oder Extremwetterereignisse wie Überschwemmungen und Dürren. Und schließlich hat gerade Corona gezeigt, wie stark unsere mentale Gesundheit aktuell beansprucht ist.

10 Tipps fassen abschließend die wesentlichen Aussagen des Buches zusammen. Das Register am Ende ist unendlich hilfreich, wenn man gezielt nach Informationen zu bestimmten Stichwörtern sucht.

„High Five“ bietet einen wahren Schatz an aktuellen Informationen, anschaulich aufbereitet und locker lesbar. Das Buch sollte in jedem Kinderarzt-Wartezimmer ausliegen und allen Eltern eines ersten Kindes geschenkt werden. Auch ErzieherInnen und LehrerInnen profitieren von ihm – und könnten dann häufiger als bisher einen High five mit Eltern zelebrieren.



---

### Über den Autor

Detlef Träbert, Diplom-Pädagoge, war 18 Jahre lang Lehrer und arbeitet jetzt als Vortragsreferent, freier Journalist und Autor in Köln (<http://www.schulberatungsservice.de>). Er war bis Oktober 2012 Bundesvorsitzender der »Aktion Humane Schule«, hat den Vorsitz 2012 aus beruflichen Gründen niedergelegt. Seit 2016 ist er Ehrenvorsitzender der AHS.

### Veröffentlichungen:

- Konzentration - der Schlüssel zum Schulerfolg (MEDU Verlag)
  - Das Jahr vor dem Schulstart (MEDU Verlag)
- Rechtschreibtraining mit der Schubs-Methode (MEDU Verlag)
- Mehr Freude am Lernen - So motivieren Sie Ihr Kind (MEDU Verlag)
  - Das 1x1 des Schulerfolgs (Beltz)
- "Ist das mein Kind oder Ihres!?" Erziehungsgeschichten um Kinder von null bis sechs Jahren (MEDU Verlag)
  - Schulerfolg ist lernbar. Erziehungsgeschichten und Sachtex te für gute Noten (MEDU Verlag)

### Kontakt

[www.schulberatungsservice.de](http://www.schulberatungsservice.de)

[info@schulberatungsservice.de](mailto:info@schulberatungsservice.de)