



## Losheim lebt gesund

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund!“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir in Kooperation mit dem gemeinnützigen Netzwerk „Das Saarland lebt gesund!“ (DSLG) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Gesundheitstipp: Kleine Pause, große Wirkung. Kleine Geschichten, große Wirkung

Als Kind hat meine Mutter mir aus Büchern voller Samurai und Ninja vorgelesen. Meine Schwester bekam Bücher über Tiere zu hören. Warum? Weil wir diese Geschichten mochten. Unsere Mutter hätte wahrscheinlich lieber etwas anderes gelesen, aber darum ging es ihr nicht. Stattdessen wollte sie meine Schwester und mich für das geschriebene Wort begeistern. Mit Erfolg, wie ich 20 Jahre später sagen kann. Doch neben meiner dadurch entstandenen Leidenschaft für Bücher hat das Vorlesen in jungen Jahren noch viele andere positive Effekte auf Kinder. Durch das Vorlesen können kleine Kinder eine ganze Reihe an Fähigkeiten lernen. Wussten sie zum Beispiel, dass ein Kinderbuch grob 50 Prozent mehr seltene Wörter beinhaltet als eine durchschnittliche Unterhaltung zwischen Studierenden? Geschriebene und gesprochene Sprache unterscheiden sich teils drastisch. Durch das Vorlesen hat das Kind so die Gelegenheit, das geschriebene Wort kennenzulernen, noch bevor es lesen kann. Auch die Grammatik, welche in gesprochener Sprache - besonders in Dialekten - gerne mal in Mitleidenschaft gezogen wird, kann dem Kind durch das Vorlesen vermittelt werden.

Wissen Sie noch, wie viele Buchstaben sie vor der Einschulung kannten und wie viele davon sie auch geschrieben erkannt hätten? Studien zeigen, dass Kinder, denen regelmäßig vorgelesen wird, im Durchschnitt deutlich mehr Buchstaben kennen. Durch das gemeinsame Vorlesen lernt das Kind, die geschriebenen Wörter und Buchstaben mit der gesprochenen Sprache zu verbinden. So fällt es dem Kind auch leichter, das Schreiben zu lernen. Es versteht, zumindest teilweise, bereits den Zusammenhang zwischen den geschriebenen und den gesprochenen Buchstaben. Dadurch kann es schneller das Konzept in die Tat umsetzen als ein Kind, das dieses Konzept von geschriebener Sprache erst noch begreifen muss.

Auch abgesehen von komplexen Konzepten lernen Kinder ganz einfache Dinge durch das gemeinsame Vorlesen. Gerade in unserer Papierkultur muss man lernen, was es bedeutet, am Anfang anzufangen oder wie man ein Buch überhaupt richtig hält. Man muss lernen, Seiten umzublättern. Außerdem müssen Kinder lernen, dass wir von links nach rechts und von oben nach unten lesen (nicht etwa wie die Japaner von oben nach unten und von rechts nach links). All diese Fähigkeiten, die jeder von uns regelmäßig im Alltag braucht, kann man einem Kind durch das gemeinsame Vorlesen näherbringen.

Doch nicht nur die Lesekompetenz wird durch das Vorlesen gefördert. Auch die Sozialkompetenz eines Kindes kann sich durch das Vorlesen verbessern. Die Helden aus Kinderbüchern durchlaufen alle möglichen Emotionen. Wut, Trauer oder Freude. Das Kind fühlt mit ihm oder ihr mit. Dadurch lernt es, anderen Empathie entgegenzubringen und Mitgefühl zu zeigen. Außerdem lernt das Kind, seine eigene Gefühlswelt besser zu verstehen.

Grundsätzlich sind beim Vorlesen natürlich die Eltern in der Verantwortung. Allerdings nicht nur, dass sie dem Kind überhaupt vorlesen. Wenn man "falsch" vorliest, kann es auch zu negativen Effekten bei Kindern führen. So können sie das Interesse am Lesen verlieren oder sogar eine Abneigung dagegen entwickeln. Es gibt lediglich ein paar Dinge, die man beim Vor-

lesen beachten sollte. Einmal, dass man eine Geschichte wählt, die dem Kind auch gefällt. Eltern sollten unbedingt auf die Interessen ihres Kindes achten und altersgerechte Texte wählen. Die Bücher sollten nicht anhand der eigenen Interessen ausgewählt werden. In der Regel lässt sich aber immer etwas finden, das sowohl dem Kind als auch dem Elternteil gefällt.

Sie wollen das Interesse des Kindes an Büchern und am Lesen allgemein fördern? Da hilft es nicht, ein Buch zu wählen, welches das Kind langweilt. Zur Not einfach mal in einer Buchhandlung oder Bücherei nachfragen. Es ist ebenfalls wichtig, dass man während des Vorlesens auf die Wünsche des Kindes eingeht. Wenn das Kind mal eine Pause benötigt oder vielleicht einfach etwas über die Bilder erzählen will, kann es das ruhig machen. Das Ziel ist eine variable Vorlesezeit mit einem festen Gerüst.

Dabei kann die Vorlesezeit die Konzentrationsfähigkeit des Kindes fördern, da es einer Geschichte über einen längeren Zeitraum aufmerksam folgt. Gleichzeitig erfolgt die Informationsaufnahme in seinem eigenen Tempo. Im Gegensatz zum Konsum digitaler Medien, der häufig mit einer Informations- und Reizflut einhergeht, kann das Kind beim Vorlesen entspannen und sich von der Hektik des Alltags erholen. Vor allem abends hat das Vorlesen den Vorteil, dass Kinder vor dem Schlafengehen weniger Zeit vor Bildschirmen verbringen. Denn das von Bildschirmen ausgestrahlte Blaulicht kann den Schlafrhythmus beeinträchtigen und das Einschlafen erschweren. Wenn diese Reizquelle wegfällt, fällt es Kindern oft leichter, zur Ruhe zu kommen. Dadurch schlafen sie selbst nach spannenden Büchern häufig schneller und besser ein. Tauchen Sie also gerne wieder häufiger mit Ihren Kindern in magische Geschichten und Erzählungen ein und tun Sie sich und Ihrem Kind damit etwas Gutes.

#### Weiterführende Literatur

Hurrelmann, B. (2005). Vorlesen – warum eigentlich? Ein Blick auf die frühe literarische Sozialisation. Bulletin Leseforum Nr. 14, 18-26.

<https://www.leseforum.ch/lffl/2005/14/62>

Stiftung Lesen, Deutsche Bahn Stiftung & DIE ZEIT. (2024). Vorlesemonitor 2024: Vorlesen schafft Zukunft. Stiftung Lesen.

[https://www.stiftunglesen.de/fileadmin/PDFs/Vorlestudie/Stiftung\\_Lesen\\_Vorlesemonitor2024.pdf](https://www.stiftunglesen.de/fileadmin/PDFs/Vorlestudie/Stiftung_Lesen_Vorlesemonitor2024.pdf)

Duursma, E., Augustyn M. & Zuckerman, B. (2008). Reading aloud to children: the evidence. *Archive of Disease in Childhood*, 93(7), 554-557.

<https://doi.org/10.1136/adc.2006.106336>

IKK classic. (2022). Vorlesen – warum es schon für kleine Kinder wichtig ist. IKK classic, <https://www.ikk-classic.de/gesund-machen/familie/vorlesen-wichtig-kinder>



Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk „Das Saarland lebt gesund!“ (DSLG) unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de).

**„Losheim lebt gesund!“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit DSLG und der IKK Südwest.**

#### Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum:

Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872 609-101