Die Mutkönig-Methode: Wie Eltern ihre Kinder im Umgang mit Ängsten stärken

geschrieben von Redakteur | Oktober 5, 2026



Kinderängste ernst nehmen, Mut machen und gemeinsam bewältigen: Ursula Keichers „Mutkönig-Methode“ bietet Eltern zahlreiche praktische Anregungen. Armin Krenz würdigt den kindgerechten Ratgeber, weist aber auch auf Grenzen hin – insbesondere auf die Bedeutung familiärer und pädagogischer Hintergründe von Ängsten.

Psychischer Druck bei Grundschulkindern hat deutlich zugenommen

geschrieben von Redakteur | Oktober 5, 2026



Immer mehr Grundschulkinder fühlen sich psychisch belastet. Eine aktuelle KKH-Umfrage zeigt: Stress, Versagensängste, Mobbing und Leistungsdruck prägen bereits den Alltag vieler Sechs- bis Zehnjähriger. Fachleute fordern deshalb mehr Prävention und frühe psychosoziale Unterstützung.

Was Kindern Halt gibt: Glaube kann vor Ängsten schützen

geschrieben von Redakteur | Oktober 5, 2026



Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter Angststörungen. Eine internationale Analyse zeigt: Nicht nur Leistungsdruck oder Medien spielen eine Rolle – auch fehlende Gemeinschaft, Sinn und Orientierung wirken sich deutlich auf die psychische Entwicklung aus.

Wenn das Gewicht auf der Seele lastet: Übergewicht und Psyche bei Kindern

geschrieben von Redakteur | Oktober 5, 2026



Übergewicht belastet Kinder nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Studien zeigen ein erhöhtes Risiko für Depressionen, Ängste und Ausgrenzung. Prävention muss deshalb ganzheitlich ansetzen – mit Bewegung, Unterstützung und Schutz vor Mobbing.

Erstgeborene und Einzelkinder: Höheres Risiko für psychische Erkrankungen

geschrieben von Redakteur | Oktober 5, 2026



Die Geburtsreihenfolge wird bisher selten als Risikofaktor für psychische Erkrankungen untersucht. Eine aktuelle Studie aus den USA zeigt jedoch, dass auch die Position in der Geschwisterfolge eine wichtige Rolle spielen könnte.