



**Kleiner Mensch mit großen Gefühlen: Kleine Kinder können ihre Emotionen noch nicht gut selbst regulieren – Eltern geben in solchen Momenten Halt.**  
Foto: Franziska Gabbert/dpa-mag

# Große Gefühle bei Kindern begleiten: Tipps für Eltern

Wut, Angst, Trauer und Freude gehören zu unseren primären Emotionen. Diese entwickeln sich bei Kindern schon im ersten Lebensjahr. Doch kleinen Kindern fehlt noch die Fähigkeit, ihre Gefühle selbst zu regulieren, erklärt die Kinder- und Jugendpsychiaterin Eva Möhler in der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift „Apotheken Umschau Eltern“ (08/2026).

Erst im Alter zwischen zwei und sechs Jahren entwickelt sich der Zugang zum Präfrontalen Kortex, dem Gehirnteil, der für die Regulation zuständig ist, so die Direktorin der Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Universitätsklinik des Saarlandes in Bad Homburg. Einstweilen sind es also die Eltern, die dabei helfen müssen.

Wie können Eltern Kinder bei starken Gefühlen also am besten begleiten? Die Ergotherapeutin und Familientherapeutin Kiran Deuretzbacher gibt dazu in der „Apotheken Umschau Eltern“ Tipps. Dazu gehört, die eigenen Emotionen im Griff zu haben und die Gefühle des Kindes ernst zu nehmen, auch wenn sie als Erwachsene eine Situation besser einschätzen können.

**BEI WUT: FRAGEN STATT MABREGELN**

Ist das Kind etwa wütend, rät Deuretzbacher: erst einmal durchatmen, ruhig bleiben und nicht selbst einsteigen. Sätze wie „Beruhig dich doch mal“

machen ihr zufolge das Kind oft noch viel wütender.

Besser sei es, dem Kind das Gefühl zu spiegeln. So könne man etwa fragen: „Wie blöd findest du das eigentlich?“ Zudem kann es helfen, eine Frage zu stellen, die das Kind mit „Ja“ beantworten kann. Dabei sei es nicht das Ziel, dass das Kind direkt ruhig wird, sondern Sicherheit gewinnt, erklärt die Ergotherapeutin.

Grundsätzlich sei es wichtig, der Wut Raum zu geben. Denn sie kann ein Zeichen dafür sein, dass Grenzen überschritten wurden. Oder jemand entgegen unseren Werten gehandelt hat, so Deuretzbacher. Wut kann uns auch helfen, für uns einzustehen - oder ein Ziel zu erreichen, das uns wichtig ist. Hinter Wut kann sich aber auch Angst oder Traurigkeit verstecken.

**BEI TRAUER: RAUM GEBEN UND DENNOCH DA SEIN**

Jeder will, dass sein Kind glücklich ist - doch Eltern sollten ihrem Nachwuchs Gefühle wie Traurigkeit und Trauer nicht absprechen, wenn etwa ein Stofftier verloren geht oder man sich von der Lieblingserzieherin verabschieden muss.

Stattdessen können Eltern ihre Kinder fragen, was sie gerade brauchen, und dann Vorschläge machen, etwa:

- eine Umarmung
- Zuhören
- Tee machen

Oder sie fragen, ob das Kind kurz alleine sein will. Wichtig sei dann zu signalisieren: „Ich bin da, wenn du mich brauchst.“ Wenn die Traurigkeit ihren Raum bekommen hat, darf es danach weitergehen.

**BEI ANGST: IN BEWEGUNG KOMMEN**

„Du brauchst keine Angst haben“ - den Satz hat vermutlich jedes Kind schon einmal gehört und jeder Elternteil gesagt. Doch auch Angst hat grundsätzlich eine Funktion: „Angst schützt uns“, so Deuretzbacher. Sie macht wachsender, wenn man nicht weiß, was kommt - und für Kinder sind viele Dinge neu.

Um akute Angst etwa vor einer ungewohnten Situation zu lindern, hilft laut Deuretzbacher etwa

- Sport zu machen
- durch die Wohnung zu laufen
- zum Lieblingslied zu tanzen

Sollten Ängste häufiger auftreten und so stark ausgeprägt sein, dass sie den Alltag stark einschränken, sollten Eltern mit dem Kinderarzt oder der Kinderärztin sprechen. Dann könne es sich um Angststörung handeln.

Übrigens: Auch bei großer Freude sollten Eltern ihre Kinder besonders beim Übergang begleiten. Damit die Stimmung nicht kippt, brauche Freude eine Landebahn - etwa nach einem Kindergeburtstag nach Hause laufen, um langsam in ruhigere Stimmung zu kommen. (dpa)

# Mythen rund um das Mindesthaltbarkeitsdatum im Check

„Mindestens haltbar bis“ – das klingt nach einer klaren Grenze. Doch was passiert eigentlich, wenn dieses Datum überschritten ist? Ist der Joghurt dann schlecht, weil das vorgestern war? Und worin liegt der Unterschied, wenn auf der Verpackung mit dem Räucherlachs „zu verbrauchen bis“ steht? Ist das nur ein Richtwert und ich kann den drei Tage danach auch noch essen?

Rund um solche Angaben auf Verpackungen kursieren viele Missverständnisse. Zeit, mit einigen hartnäckigen Mythen aufzuräumen. Die Ernährungsexperten der Verbraucherzentrale NRW haben genauer hingeschaut und klären auf.

## MYTHOS NR. 1: DAS MINDESTHALTBARKEITSDATUM GIBT AN, WANN EIN LEBENSMITTEL VERDIRBT

Das stimmt nicht. Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist eine eher technische Definition. Bis zu diesem Datum garantieren Hersteller, dass ein ungeöffnetes Lebensmittel bei durchgehend richtiger Lagerung seine spezifischen Eigenschaften wie Geruch, Geschmack und Nährwert behält.

Bei kühlpflichtigen Lebensmitteln gilt diese Garantie nur, wenn sie auch durchgehend gekühlt gelagert werden. Daher ist oft auch eine Temperatur aufgedruckt. Wie lange das Produkt tatsächlich bedenkenlos genießbar ist, begrenzt diese Angabe also erst einmal nicht.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist eben kein Verfallsdatum. „Nach Ablauf kann man mit den eigenen Sinnen sehen, riechen, schmecken und damit prüfen, ob ein Lebensmittel noch essbar ist. Ist Schimmel zu erkennen, riecht es unangenehm, schmeckt es ungewöhnlich säuerlich, oder prickelt auf der Zunge? Dann lieber Finger weg!“, sagt June Dilger, Ernährungswissenschaftlerin bei der Verbraucherzentrale.

Um nichts wegschmeißen zu müssen, lohnt es sich bereits beim Einkauf auf passende Mengen zu achten, so Dilger. Sie rät, nur das auf Vorrat zu kaufen, was auch richtig gelagert werden kann, etwa gekühlt im Kühlschrank. Man sollte realistisch einschätzen, was vor Ablauf des MHD oder Verbrauchsdatums verbraucht wird.

Dabei sei es hilfreich, Lebensmittel so zu lagern, dass Produkte mit dem kürzeren MHD vorn



**MHD ist überschritten? Dennoch kann der Joghurt noch in Ordnung sein.** Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

stehen. So behält man den Überblick und verbraucht zuerst, was als Nächstes abläuft.

## MYTHOS NR. 2: MINDESTHALTBARKEITSDATUM, VERBRAUCHSDATUM, ABLAUFDATUM, VERFALLSDATUM - ALLE MEINEN DOCH DAS GLEICHE

Falsch! Während Produkte mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum oft auch noch nach Ablauf dessen bedenkenlos verzehrt werden können, dürfen Produkte mit Verbrauchsdatum nur bis zu diesem Zeitpunkt verzehrt werden. Das ist bei schnell verderblichen und empfindlichen Lebensmitteln der Fall, etwa bei frischem Fisch oder frischem Fleisch, vorgeschnittenen Salaten oder gestückeltem Obst. Hier kann nach Ablauf des Verbrauchsdatums eine Gesundheitsgefahr durch Keime entstehen.

Begriffe wie „Ablaufdatum“ oder „Verfallsdatum“ sind keine offiziellen Bezeichnungen, sondern umgangssprachlich, stellen die Verbraucherschützer klar.

## MYTHOS NR. 3: DAS MINDESTHALTBARKEITSDATUM GILT OHNE WENN UND ABER, ALSO, AUCH WENN EINE PACKUNG SCHON ANGEBOCHEN IST

Das stimmt so nicht. Die Mindesthaltbarkeit gilt nur für ungeöffnete Lebensmittel. „Ist ein Joghurt zum Beispiel laut MHD noch zwei Wochen haltbar, aber bereits seit einigen Tagen geöffnet, greift diese Angabe nicht mehr“, sagt June Dilger.

Und das hat Gründe: Nach

dem Öffnen könnten Luft, Feuchtigkeit und Keime den Verderb beschleunigen. „Das geht besonders schnell, wenn sich im Kühlschrank bereits verschimmelte oder verdorbene Lebensmittel befinden“, so Dilger.

Einmal geöffnet, hat das MHD also generell keine Aussagekraft mehr. Hier sei das Prüfen mit den eigenen Sinnen besonders sinnvoll. Dilger gibt Tipps, wie Produkte auch nach dem Öffnen länger halten:

- Lebensmittel wie Marmelade, Butter oder Joghurt immer mit sauberem, frischem Besteck entnehmen. Denn sonst können Keime, Krümel oder andere Verunreinigungen ins Produkt gelangen und das Lebensmittel kann deutlich schneller verderben.

- Am Stück halten sich geöffnete Lebensmittel oft länger als geschnitten oder zerkleinert, denn Schnittflächen bieten Keimen größere Angriffsfläche. Ein Laib Brot bleibt zum Beispiel länger frisch als einzelne Scheiben. Ähnlich ist es bei Käse, denn geriebener Käse verdirbt deutlich schneller als in Scheiben, wobei er am Stück am längsten frisch bleibt.

- Entscheidend während der Lagerung und auch nach dem Öffnen sind auch die Lagerhinweise auf der Packung wie «kühl lagern», «zügig verbrauchen» oder «vor Wärme und Feuchtigkeit schützen». Konkrete Angaben zur Lagertemperatur sollten unbedingt eingehalten werden - auch beim Transport vom Supermarkt bis nach Hause.

„Und ganz wichtig ist eben auch die eigene Prüfung: Riecht, schmeckt oder sieht das

Lebensmittel unauffällig aus?“, erinnert Dilger.

## MYTHOS NR. 4: JEDES LEBENSMITTEL HAT EIN MINDESTHALTBARKEITSDATUM

Das stimmt nicht. Eine Reihe von Lebensmitteln ist von einer Kennzeichnung ausgenommen, etwa Obst, Gemüse oder Brot vom Bäcker. Das liegt daran, dass sie ohnehin meist schnell verbraucht werden und leicht erkennbar ist, ob sie noch frisch sind.

## MYTHOS NR. 5: PRODUKTE MIT EINEM ÜBERSCHRITTENEN MINDESTHALTBARKEITSDATUM DÜRFEN NICHT MEHR VERKAUFT WERDEN

Das stimmt so auch nicht. Auch nach Ablauf des MHD dürfen Produkte weiter verkauft werden, wenn darauf hingewiesen wird. Die Sorgfaltspflicht liegt dann allerdings nicht mehr beim Hersteller, sondern beim Händler. Daher werden solche Produkte leider oft vorsorglich weggeworfen. Lebensmittel kurz vor Ablauf ihres MHD, werden in vielen Geschäften aber oft zu einem günstigeren Preis angeboten - eine echte Möglichkeit, um Geld zu sparen und gleichzeitig Lebensmittel zu retten.

Ein Weiterverkauf von Produkten mit einem abgelaufenen Verbrauchsdatum hingegen ist verboten. Dilger: „Das Verbrauchsdatum ist eine Sicherheitsgrenze: Ist es überschritten, kann das Lebensmittel eine Gesundheitsgefahr darstellen und gehört weder in den Verkauf noch auf den Teller.“ (dpa)

**DEPECHE RELOAD**

SA, 10.10. 19:30 UHR

**MYTALLIX TRIBUTE BAND**

SA, 14.11. 19:30 UHR

**ANGELO KELLY READY TO ROCK TOUR 2026**

SO, 18.10. 19:00 UHR

**DIE TOTEN ÄRZTE**

FR, 04.12. 20:00 UHR

**EUROPAS VIELSEITIGSTE GENESIS TRIBUTE SHOW**

**geneses**

SA, 28.11. 20:00 UHR

**FEE**

SA, 12.12. 20:00 UHR

**KULTURSCHEUNE SALZGITTER**

**WESTAND BRAUNSCHWEIG**

**KONZERTAGENTUR PIEKERT**

Tickets erhältlich an allen bekannten VVK-Stellen sowie online unter [Reservix.de](https://reservix.de) | [Eventim.de](https://eventim.de)

**Piekert.de**