REFLEX OCHSENHAUSEN INTEGRATION



Frühkindliche Reflexe

Was Eltern wissen sollten

Eine kleine Eltern-Info mit Erklärung, Beobachtungshilfe zum Ankreuzen und Bewegungsideen für den Alltag.

Kostenlos zum Ausdrucken und Weitergeben

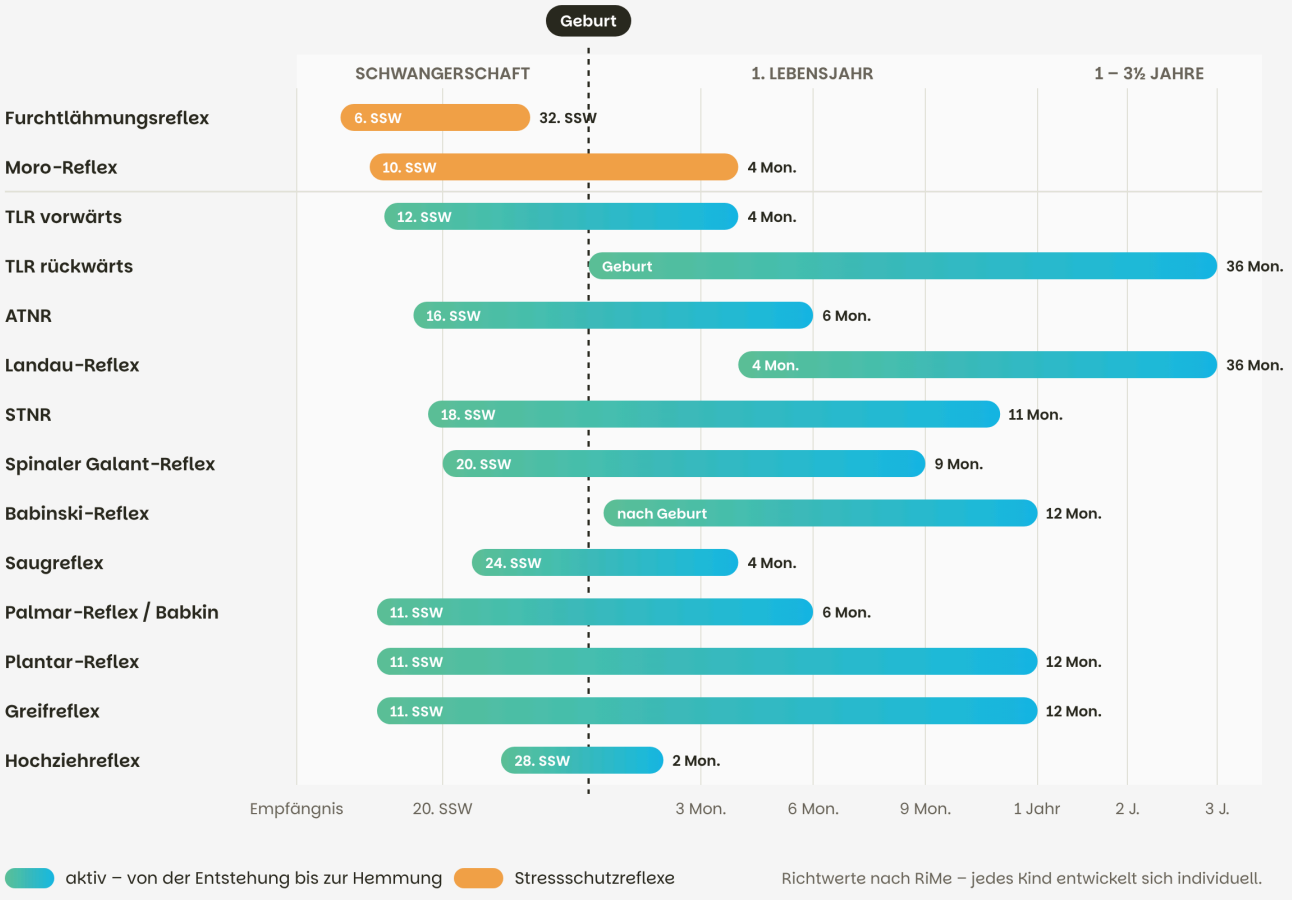
Was sind frühkindliche Reflexe?

Frühkindliche Reflexe sind automatische Bewegungsmuster, die schon im Mutterleib angelegt sind. Sie helfen dem Baby bei der Geburt und in den ersten Lebensmonaten – zum Beispiel beim Greifen, Saugen oder bei der Reaktion auf Schreck und Stress.

Normalerweise werden diese Reflexe in den ersten Lebensmonaten bis Lebensjahren nach und nach **integriert**: Sie treten in den Hintergrund und machen Platz für bewusste, gezielte Bewegungen. Bleibt ein Reflex über seine Zeit hinaus aktiv, spricht man von einem **Restreflex**. Er kann Bewegung, Konzentration und Gefühle auch später noch beeinflussen.

Wann frühkindliche Reflexe auftreten

Entstehung in der Schwangerschaft – Hemmung im Baby- und Kindesalter



Die Stressschutzreflexe: Furchtlähmungsreflex (FLR) und Moro-Reflex gehören zusammen. Sie schützen das Kind in der frühen Entwicklung. Bleiben sie aktiv, schaltet das Nervensystem schneller auf „Alarm“ – und kommt schwerer wieder zur Ruhe.

Beobachtungshilfe für Eltern

Kreuzen Sie an, was Ihnen bei Ihrem Kind **über längere Zeit** immer wieder auffällt. Es geht nicht um einzelne schlechte Tage – jedes Kind ist mal unruhig oder ungeschickt.

BEWEGUNG & KÖRPER

- ☐ wirkt oft ungeschickt, stolpert oder stößt häufig an
- ☐ hat Mühe mit Gleichgewicht, z. B. beim Balancieren oder Radfahren
- ☐ sitzt unruhig, rutscht ständig oder „hängt“ auf dem Stuhl
- ☐ hat eine schlaffe oder sehr angespannte Körperhaltung
- ☐ mag nicht gern klettern, schaukeln oder Purzelbäume machen

LERNEN & KONZENTRATION

- ☐ lässt sich leicht ablenken und konzentriert sich nur kurz
- ☐ hält den Stift verkrampft oder ermüdet schnell beim Malen und Schreiben
- ☐ dreht beim Schreiben den Kopf oder den ganzen Oberkörper mit
- ☐ hat Mühe, beim Lesen in der Zeile zu bleiben oder von der Tafel abzuschreiben

GEFÜHLE & VERHALTEN

- ☐ erschrickt sehr leicht, z. B. bei lauten Geräuschen
- ☐ reagiert schnell überfordert, wütend oder weinerlich
- ☐ zieht sich in neuen Situationen stark zurück
- ☐ tut sich schwer, sich von den Eltern zu lösen

WAHRNEHMUNG & ALLTAG

- ☐ ist empfindlich gegenüber Geräuschen, Licht oder Berührungen
- ☐ mag bestimmte Kleidung, Etiketten oder enge Bündchen nicht
- ☐ kommt abends schwer zur Ruhe

Wichtig: Diese Liste ist **kein Test und keine Diagnose**. Die genannten Punkte können ganz unterschiedliche Ursachen haben. Wenn Ihnen mehrere davon über längere Zeit auffallen, kann es sinnvoll sein, die frühkindlichen Reflexe in einer Befundung überprüfen zu lassen. Bei gesundheitlichen Fragen wenden Sie sich bitte zuerst an Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt.

Bewegungsideen für den Alltag

Bewegung ist der natürliche Motor der Entwicklung. Viele einfache Spiele unterstützen Gleichgewicht, Körpergefühl und Koordination – ganz ohne Aufwand.

Krabbeln & Bärengang

Auf allen vieren durch die Wohnung – als Tier, im Tunnel oder unter dem Tisch hindurch.

Balancieren

Auf Bordsteinkanten, Baumstämmen oder einem Seil am Boden – barfuß macht es doppelt Spaß.

Schaukeln & Wiegen

Schaukel, Hängematte oder sanftes Wiegen auf dem Arm schulen den Gleichgewichtssinn.

Rollen

Seitlich den Hang hinunterrollen oder sich auf dem Teppich in eine Decke wickeln lassen.

Klettern & Hangeln

Spielplatz, Kletterbaum oder Sofaburg – Kraft und Körpergefühl wachsen mit.

Barfuß laufen

Wiese, Sand, Kiesel, Waldboden: Die Füße bekommen viele Reize und das Gleichgewicht viel zu tun.

Tipp: Lieber jeden Tag ein paar Minuten mit Freude als einmal pro Woche eine lange Einheit. Und: Machen Sie mit – Kinder lieben es, wenn Eltern mitkrabbeln, mitbalancieren und mitlachen.

Kostenloses Erstgespräch

Sie möchten wissen, ob bei Ihnen oder Ihrem Kind noch frühkindliche Reflexe aktiv sind? Ich nehme mir gern Zeit für Sie – persönlich oder am Telefon.

0159 06535374
kontakt@reflexintegration-ochsenhausen.de
reflexintegration-ochsenhausen.de

Monika Weckemann · Marktplatz 21
88416 Ochsenhausen

Reflexintegration ist ein körperorientiertes Bewegungstraining. Sie ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Diagnose und Behandlung.