



## MEIN KIND IST ZU DICK

### KINDER UND JUGENDGESUNDHEIT SCHWEIZ

„Mein Kind ist zu dick“, „ADHS nimmt langsam zu“, „Depressionen ausgelöst durch Leistungsdruck in der Schule“, „Jugend unter Druck“, „Lebensängste machen junge Menschen zu Nesthockern«, «Digitale Demenz“ ... Solche oder ähnliche Schlagzeilen begegnen uns fast täglich in der Presse. Wir fragen uns: Wie steht es tatsächlich um die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen?

Das Schweizer Gesundheitssystem bietet Kindern und Kleinkindern ein gut ausgebautes medizinisches Netz. Dieses reicht von Vorsorgeuntersuchungen in der Schwangerschaft, über Screening Tests auf Erkrankungen bei Neugeborenen bis zu wirksamen Schutzimpfungen. Schulärztliche Dienste ergänzen die Überwachung des Gesundheitsstatus und die Früherkennung. Daneben setzen verschiedene Programme direkt im Alltag von Kindern an: so koordiniert und

finanziert das Bundesamt für Sozialversicherungen Projekte im Bereich Kinderschutz, das Bundesamt für Gesundheit entwickelte das nationale Programm «Ernährung, Bewegung und Gesundheit» und zahlreiche Kantone sowie Gesundheitsförderung Schweiz fokussieren mit dem Programm «Gesundes Körpergewicht» auf Kinder und Jugendliche. Zentrale Anlaufstelle für Fragen in Bezug auf Kinder und Jugendgesundheit sind Hausärzte und Kinderärzte, die mit Heilpädagogen, Ergo- und Physiotherapeuten, Kliniken, Schulen vernetzt sind.

### ALLGEMEIN HAT DIE MEDIZINISCHE VERSORGUNG UND BEHANDLUNG VON KINDERN IN DER SCHWEIZ MARKANTE FORTSCHRITTE ERZIELT. DOCH GIBT ES PROBLEMBEREICHE:

So hat sich die Zahl der übergewichtigen Kinder in den vergangenen 20 Jahren mehr als verdreifacht und diejenige der Fettleibigen beinahe versechsfacht. Ein

bedeutendes Gesundheitsrisiko stellt die Gewalt an Kindern dar. Laut Schätzungen wird jedes fünfte Mädchen und jeder zehnte Junge vor dem 18. Lebensjahr Opfer sexueller Belästigung. Auch chronische Erkrankungen häufen sich. Ekzeme, Schnupfen und Augenbrennen wegen Allergien nehmen vor allem bei Kindern im frühen Schulalter weltweit deutlich zu. Schwerwiegende Probleme zeigen sich auch in der psychischen Entwicklung. Schlagworte wie ADHS und kindliche Überlastungssymptome begegnen uns immer häufiger.

### WENN KINDER NICHT ZUR RUHE KOMMEN ...KINDER MIT ADHS: EIN FACETTENREICHES SYNDROM

Etwa fünf Prozent aller Schweizer Kinder sind von der Aufmerksamkeitsstörung ADHS betroffen. Alle renommierten Forscher sind sich einig, dass es sich bei dem Phänomen ADHS um ein Störungsbild handelt, das sowohl biologische als

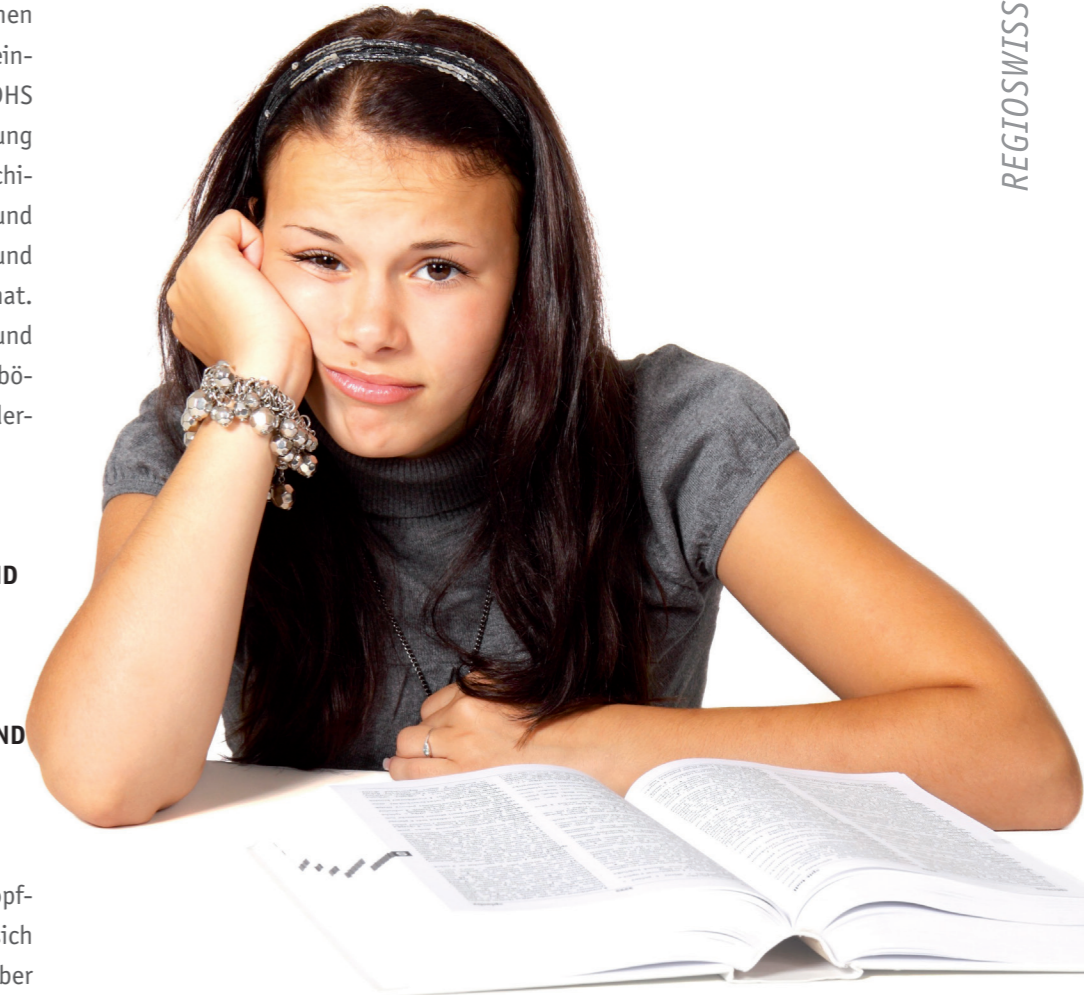


Frau Dr. med. Amineh Solberg  
Praxis Dres.  
Michael und Amineh Solberg  
Stauffacherstrasse 1  
6020 Emmenbrücke  
Telefon 041 260 10 37  
[www.gesundheitszentrum-emmacenter.ch](http://www.gesundheitszentrum-emmacenter.ch)

auch genetische und soziale Ursachen hat, also auch von der Umwelt beeinflusst wird. Bei Verdacht auf eine ADHS bedarf es einer gründlichen Abklärung durch einen Kinder- und Jugendpsychiater oder einen erfahrenen Kinder- und Jugendarzt, der sich auf Diagnostik und Behandlung von ADHS spezialisiert hat. Dieser kann mit verschiedenen Test- und Untersuchungsverfahren und Fragebögen ADHS diagnostizieren und erforderliche Therapiemaßnahmen einleiten.

### KINDER IM STRESS PRO JUVENTUTE SCHLÄGT ALARM UND FORDERT: «WENIGER DRUCK. MEHR KIND.» VERPLANTE KINDHEIT MIT HOHEN ANFORDERUNGEN IN DER SCHULE UND FREIZEITSTRESS LÄSST KAUM ZEIT ZUM SPIELEN, TRÄUMEN, TRÖDELN UND ZUR RUHE KOMMEN.

Sie haben Schlafprobleme und Kopfschmerzen, sind nervös und fühlen sich niedergeschlagen. Andere klagen über Konzentrationsstörungen, Appetitlosigkeit, Magenbeschwerden oder Schwindel. Solche und ähnlich Symptome können bei Kindern auf Stress hinweisen. Eine Studie der Weltgesundheitsorganisation zeigt: 27 Prozent der Elfjährigen in der Schweiz leiden täglich oder mehrmals pro Woche unter Schlafstörungen. Noch gibt es in der Schweiz kaum wis-



senschaftliche Erkenntnisse zu psychosomatischen Erkrankungen von Kindern. Schlafen Kinder schlecht, kann das an einer Reizüberflutung liegen. Gerade ein zunehmender Medienkonsum könne die Kleinen leicht überfordern und Schlafstörungen provozieren. Es wird empfohlen, Kindern bis zum Alter von drei Jahren überhaupt keine Medien konsumieren zu lassen und im Grundschulalter maximal eine Stunde pro Tag.

### KINDER IN EINER WELT VON MEDIEN: MACHT DIGITALISIERUNG DUMM ODER KREATIV

In Zeiten der Globalisierung lernen Kinder und Jugendliche schnell den Umgang mit Digitalen Medien, zu denen Smartphones, Tablets, Computerspiele und das Internet zählen. Umso wichtiger ist es, dass Kinder lernen, sinnvoll damit umzugehen. Per WhatsApp empfehlen.

Das Thema Digitalisierung spaltet die

Gesellschaft. Auf der einen Seite stehen Technik begeisterte und auf der anderen Seite Psychiater und Kinderärzte, die vor den Folgen von zu hohem Medienkonsum warnen. Es heisst Kinder bekommen durch die zu frühe Gewöhnung an digitale Medien „Sprachstörungen, Aufmerksamkeitsstörungen und sozialen Anpassungsschwierigkeiten bis hin zum Suchtverhalten und Übergewicht. Zum anderen wird der Umgang mit digitalen Medien früh gelehrt: Schon in der Primarschule lernen Kinder, was ein Algorithmus ist und wie man programmiert.

Aber Kindern und Jugendlichen sollte der sinnvolle Umgang mit den modernen Medien beigebracht werden. Experten raten, mit den Kindern und Jugendlichen Nutzungszeiten zu vereinbaren. Diese sollten nicht zu starr sein. Wenn an einem Regentag oder zur Veröffentlichung eines lang erwarteten Computerspiels durchgespielt wird, dafür danach auch wieder anderen Hobbys nachgegangen wird, ist doch alles in Ordnung.