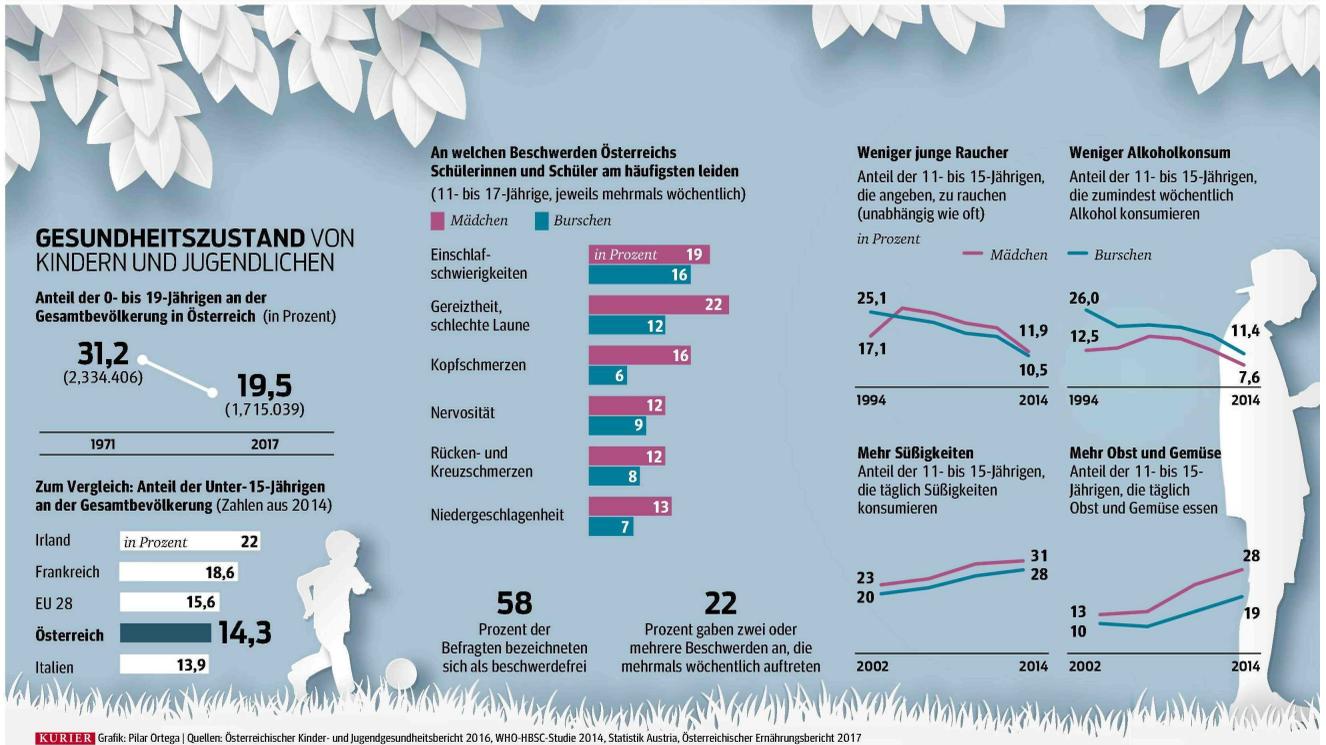


Allergien und Diabetes: Kinder



VON ERNST MAURITZ (TEXT) UND PILAR ORTEGA (GRAFIK)

Derzeit enden die Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen im sechsten Lebensjahr. „Als Kinderärzte würden wir uns wünschen, dass es auch zwei Untersuchungen im Jugendlichenalter gibt“, sagt Daniela Karall. Die stellvertretende Direktorin der Innsbrucker Universitätsklinik für Pädiatrie I ist seit Kurzem erste weibliche Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (ÖGKK).

Bei diesen Untersuchungen könnte es sehr stark um Prävention gehen, das Erkennen und Ansprechen von Risikofaktoren für die Gesundheit – von der falschen Ernährung bis zum Gewicht und Körperbild. „Wir sehen heute zum Teil ganz andere Probleme als früher – und das liegt auch daran, dass Kinder heute viel mehr gefordert sind als vor 20, 30 Jahren.“

Überforderung

Höhere Anforderungen in der Schule, die Informationsflut, ein durchgeplanter Alltag als früher mit weniger Freizeit und Müsse, die ständige Verfügbarkeit in den sozialen Medien: „Das führt bei vielen zu einem Gefühl der Überforderung.“

Gleichzeitig gibt es aber positive Entwicklungen – etwa einen Rückgang bei jungen Rauchern. Außerdem: Mehr als 90 Prozent der elfjährigen Mädchen und Buben stuften ihren Gesundheitszustand als „ausgezeichnet“ oder „gut“ ein. Während dieses Gefühl bei den Burschen noch länger anhält, sinkt es bei den Mäd-

Kindergesundheit. Zigaretten- und Alkoholkonsum gehen zurück, aber es gibt mehr Jugendliche mit Gesundheitsproblemen. Kinderärzte fordern die Ausweitung des Mutter-Kind-Passes.

chen im Laufe der Jahre immer mehr ab – bei den 15-Jährigen sind nur noch rund 80 Prozent mit ihrem Gesundheitszustand zufrieden, zeigen Befragungen wie die sogenannte HBSC-Studie.

Generell bezeichnen sich auch nur 58 Prozent der 11- bis 17-Jährigen als beschwerdefrei. Seit 2006 beobachten Experten in Umfragen einen Anstieg des Prozentsatzes an Jugendlichen, die über Beschwerden klagen. Der KURIER fasst die wichtigsten Entwicklungen zusammen.

Alkohol Der Konsum unter Jugendlichen geht deutlich zurück: Haben 2002 noch 19 Prozent zumindest wöchentlich Alkohol getrunken, waren es 2014 mehr als die Hälfte (9,4%) weniger.

Allergien Die Häufigkeit von Asthma, Heuschnupfen und auch Neurodermitis steigt in allen Berichten. Karall: „Viele Kleinkinder haben weniger Kontakt mit Allergenen in der Natur – was den Schutz erhöhen würde –, sind aber andererseits mit mehr potenziell allergieauslösenden Substanzen z. B. in der Ernährung konfrontiert.“

Augen Rund ein Drittel der Bevölkerung in Westeuropa ist von Kurzsichtigkeit betroffen, bis 2050 soll es die Hälfte der Weltbevölkerung sein. Zu 50 Pro-

GESUNDE KINDER

KURIER-SERIE

zent ist Kurzsichtigkeit vom Lebensstil beeinflusst. Hauptursachen sind zu viel Naharbeit (Lesen, Arbeiten am Handy, PC, Laptop, PC) sowie Lichtmangel in der Kindheit und Jugend. „Kinder sollten täglich mindestens eine Stunde im Freien sein und mindestens zwei Stunden am Tag in die Ferne schauen“, sagt Judith Glazer, Präsidentin der Gesellschaft der Schulärztinnen und Schulärzte Österreichs.

Bewegung Nur knapp jeder dritte Bursche zwischen 11 und 17 Jahren und nur rund jedes sechste Mädchen bewegen sich, so wie von der WHO empfohlen, täglich 60 Minuten. „Es sollte in jeder zweiten Schulstunde ein kurzes Bewegungsprogramm eingebaut werden, mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen, dafür gibt es gute Konzepte“, betont Glazer.

Ernährung „Insgesamt zeigt sich ein positives Bild“, heißt es im Kindergesundheitsbericht des Gesundheitsministeriums: „Die Zahl derer, die täglich Obst und Gemüse konsumieren, hat zugenommen.“ (siehe Gra-

fik). Bei den Mädchen ist diese positive Entwicklung deutlich stärker als bei den Burschen. Auf der anderen Seite essen aber immerhin 8 Prozent der Mädchen und 13 Prozent der Burschen seltener als zwei Mal pro Woche Gemüse oder Obst. Und der tägliche Konsum von Süßigkeiten „folgt einem ungebrochenen Aufwärtstrend“.

Gewicht „Der Anteil übergewichtiger Kinder und Jugendlicher hat deutlich zugenommen“, heißt es im jüngsten Kinder- und Jugendgesundheitsbericht. In Ostösterreich ist er deutlich höher als im Westen. „Von den Kindergartenkindern und Volksschülern sind bereits rund ein Viertel übergewichtig, das ist besorgniserregend“, sagt Rosemarie Felder-Puig vom Institut für Gesundheitsförderung und Prävention in Wien.

Impfungen „Die Österreicher sind zum größten Teil keine Impfgegner, aber nachlässig vor allem bei Auffrischungsimpfungen ihrer Kinder, wie sich etwa bei der Masernimpfung zeigt“, sagt Karall: „Das Kinderimpfprogramm über den Mutter-Kind-Pass mit einem finanziellen Bonus zu koppeln, wäre sehr wünschenswert.“

Karies 2020 sollten 80 Prozent der Sechsjähri-

gen kariesfrei sein, so das Ziel der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Zwar verbessert sich die Mundgesundheit der Sechsjährigen stetig und derzeit sind rund 55 Prozent kariesfrei – das WHO-Ziel wird Österreich aber nicht erreichen. Während die Karieshäufigkeit bei Kindern im Schulalter allgemein sinkt, nimmt die frühkindliche Karies zu. Glazer ist dennoch zuversichtlich: „Zahnregulierungen gelten heute als schick, und die Gratis-Zahnspange hat insgesamt einen positiven Effekt.“

Körpersehbild In Österreich sind weniger Schülerinnen und Schüler mit ihrem Körper zufrieden als in den meisten anderen Ländern – Tendenz steigend. „Es gibt Mädchen, die trauen sich bei der schulärztlichen Untersuchung nicht auf die Waage“, sagt Schulärztin Glazer. „Ich sage ihnen dann, ‚dein Gewicht passt, du bist genau richtig‘. Aber sie brauchen diese Bestätigung.“

Rauchen Der Prozentsatz der jugendlichen Raucher hat sich bei den 11- bis 15-Jährigen innerhalb der vergangenen zwanzig Jahre von 20,8 auf 11,3 Prozent reduziert. „Wir sind nicht mehr negative Spitzenreiter“, betont Felder-Puig. Andererseits sind in Ländern mit strengen Anti-Raucher-Gesetzen und höheren Tabak-

preisen die Rückgänge deutlich höher – wie auch der australische Gesundheitsexperte Michael Moore in einem öffentlichen Brief an Bundeskanzler Sebastian Kurz kürzlich schrieb: „2014 betrug der Prozentsatz der Tabakraucher in Australien bei den Schülern im Alter von 15 Jahren weniger als fünf Prozent. 2016 hatten weniger als ein Prozent der Zwölf- bis 15-Jährigen jemals das Rauchen ausprobiert.“

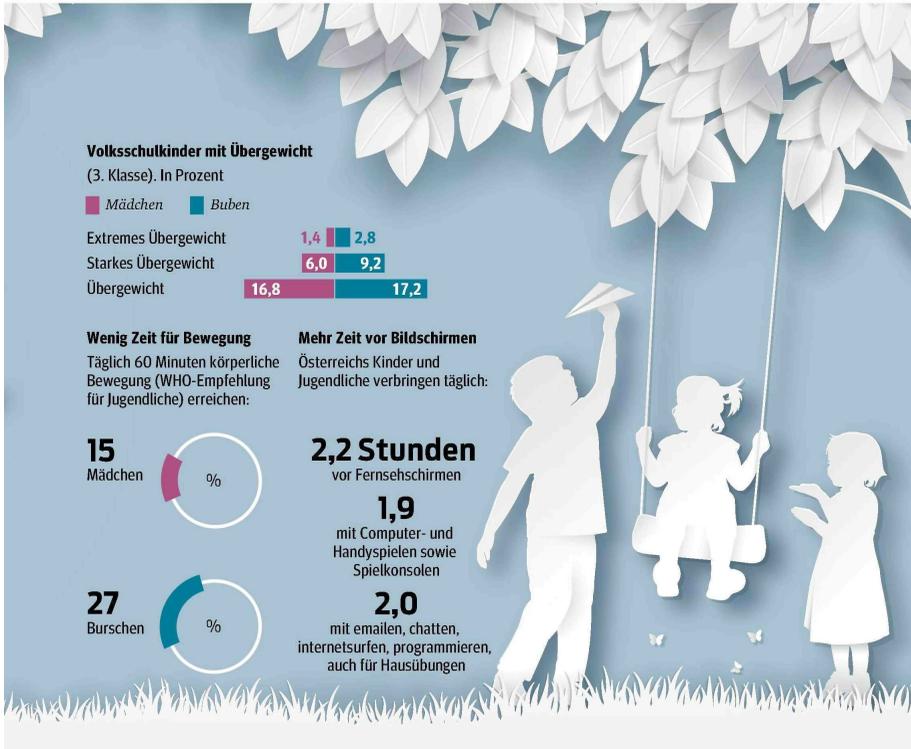
Stoffwechsel Daniela Karall: „Vor 20, 30 Jahren haben wir als Kinderärzte den Typ-2-Diabetes einfach abgehakt – er kam ja in unserer Zielgruppe nicht vor. Seit rund zehn Jahren ist das anders: Kinder mit metabolischem Syndrom – starkes Übergewicht, Bluthochdruck, hoher Harnsäure und Problemen der Blutzuckerregulation – gibt es heute immer wieder.“

Morgen: Ein Kinderarztzentrum als Vorbildprojekt

Das KURIER-Magazin Medico mit einem Spezialteil zum Thema Kindergesundheit ist derzeit in allen Trafiken und im gut sortierten Zeitschriftenhandel um 4,90 Euro erhältlich oder als versandkostenfreie Bestellung per Mail an magazin@kurier.at



haben andere Leiden als früher



„Es geht ja nicht immer um Nationalstadion“

K INTERVIEW **schauTV**
KURIER.AT

Forderungen. Er ist Experte und ruft zum Handeln auf: Peter McDonald war Chef der Sozialversicherungen, seit Juli ist er Präsident der Sportunion, die mit etwa 920.000 Mitgliedern in über 4000 Vereinen einer der drei großen Sportdachverbände Österreichs ist.

Warum eigentlich?

mit **Peter McDonald** ab 19.45 Uhr auf schauTV (alle 2 Stunden), sofort auf kurier.at

KURIER: Sie kennen die österreichische Gesundheit von mehreren Blickwinkeln aus. Sieht nicht gut aus, oder?

Peter McDonald: Was die Reparaturmedizin betrifft, wird hervorragende Arbeit geleistet. Aber es wird kaum Fokus drauf gelegt, die Menschen möglichst lange gesund zu halten – und da schließt sich der Bogen zur Bewegung. Österreicher leben um fünf Jahre weniger gesund als Durchschnitts-europäer, trotz gutem Gesundheitssystem. Wir sind Bewegungsmuffel, und so ist ein Drittel der Achtjährigen schon übergewichtig.

sondern auch für die Schule des Lebens, von Teamfähigkeit bis Integration. Wir wollen Leistungsvereinbarungen mit den Ministerien schließen, aber die Politik muss das Thema angehen.

Leistungsvereinbarungen bedeuten, sie wollen Geld.

Unsere Leistungen müssen abgefolgt werden, damit wir die Strukturen verbessern. Die Turnsäle mancher Schulen sind an 180 von 365 Tagen geschlossen. Wenn ich dort zum Beispiel nur 150 Einheiten mehr Eltern-Kind-Turnen mache, bringe ich 2500 Kinder zur Bewegung. Eltern wollen das, Kinder wollen das, es ist Aufgabe der Politik, die Möglichkeiten zu schaffen.

Sie betonen seit Ihrem Antritt den schlechten Stellenwert des Sports. Wir sind doch eh so „Es lebe der Spurt“ und „Marcel Hirscher Superstar“.

Der Sport verkauft sich unter Wert, ganz selbstkritisch gesehen. Wenn eine Pille erfunden würde, die Bluthdruck, Krebs- und Diabetesrisiko senkt oder sogar Krankheit heilen kann, ließe sich die jeder verschreiben – was Millionen kosten würde. Wir haben dieses Wundermittel schon: die Bewegung. Menschen müssen sich bewegen. Ich bin auch ein Fan von Marcel Hirscher, aber Ehrenamtliche, die Kinder vier Mal pro Woche zum Sport bringen, sind auch Helden, vielleicht größere.

Bewegung ist aber schon eine Frage der Eigenverantwortung.

Natürlich auch, aber in den Städten haben wir mehr Anfragen von Kindern und Jugendlichen als Sportstätten. Die Stadt Graz baut auf Sportunion-Expertise eine Mehrzweckhalle, das brauchen wir auch in Wien mehr und in anderen Städten. Es geht ja nicht immer nur um Nationalstadion, es geht um Mehrzweckräume in unterschiedlichen Größen für verschiedene Bedürfnisse.

Die tägliche Bewegungseinheit für alle blieb eine gute Idee, dabei würde sie nur 52 Millionen Euro kosten – nicht viel in politischen Dimensionen. Fehlt der Wille?

Wir müssen weiter denken: Nachmittagsbetreuung nimmt zu. Wir müssen also Vereine in die Schulen bringen und Kooperationen ermöglichen. Heute darf nur ein Lehrer in der Schule tätig sein, da muss man Bürokratie reduzieren. Und schon in Kindergärten ansetzen, die Kinder zur Bewegung bringen. Es ist zwar schon jedes zweite Kind in einem der 15.000 Vereine, aber das wollen wir noch forcieren.

– AXEL N. HALBHUBER

„Wir haben kaum noch Übergewichtige“

Schule. Durch Projekte wie „Beat the Street“ bringt Direktorin Brigitte Stiebitz Kinder in Schwung

Meist hindern die digitalen Medien Kinder an der Bewegung – manchmal ist es genau umgekehrt. Beim Projekt „Beat the Street“ können die jungen Teilnehmer Punkte sammeln, indem sie sich mit ihrem Chip bei Computerstationen in der Umgebung registrieren, die man zu Fuß erreichen kann. Das Konzept wurde jüngst beim motion4kids-Wettbewerb (www.motion4kids.org) ausgezeichnet und startet am kommenden Freitag mit Großveranstaltungen in Simmering und Donaustadt in die zweite Runde in Wien (www.wienzulfuss.at/beat-the-street).

Bei Ahmed und seinen Mitschülern aus der Volksschule Herderplatz in Wien 11 wirkte die Idee bereits im Vorjahr: „Wir waren mit unseren Lehrern draußen im Park und ich bin auch mit meinen Eltern spazieren gegangen und habe Punkte gesammelt. Gleich bei unserer Schule ist eine Station. Und bei einem Supermarkt, wo ich wohne. Das Projekt wurde erfunden, damit wir weniger mit dem Auto fahren.“ Sein Mitschüler Domagoj stimmt ihm zu: „Es fühlt sich gut an, draußen zu sein.“

Volksschuldirektorin Brigitte Stiebitz freut sich auf den Monat „Beat the Street“: „Jetzt kommt die schlechtere Jahreszeit, da ist es weniger leicht, die Kinder zum Bewegen zu motivieren, aber mit dem Chip Punkte sammeln, macht ihnen Spaß.“ Ihr passt das gut ins Bewegungs-kon-

zept der Schule beim Herderpark. „Wir haben vor sechs Jahren angefangen, Bewegung und Sport sowie gute Ernährung in unseren Schulalltag einzubinden. Deswegen haben wir etwa einen Sportcoach, der mit den Kindern Laufen trainiert und ein Mal im Jahr einen Schullauf durchführt. Ich gehe dann immer als Schlusslicht zu Fuß“, schmunzelt Stiebitz.

„Unser Trainer Erwin Steiner bildet in Vorsorge-Workshops Kinder zu Coaches aus, die auch andere Kinder zum Bewegen motivieren. Außerdem gibt er ihnen Gesundheitsbewusstsein mit“, nennt sie einen weiteren Aspekt des Konzeptes, das dem Berater der Niederösterreichischen Vorsorgepreis eingebracht hat. „Jetzt wird er auch uns Lehrer schulen. Ich habe am

Handy einen Schrittzähler, der wirkt ähnlich motivierend wie das „Beat the Street“ bei den Kindern.“

Als Ergänzung zur Bewegung legt die Direktorin Wert auf gesunde Ernährung: „Im ganzen Bezirk sind wir „Wasserschulen“, in denen es keine süßen Getränke gibt, außerdem haben wir gesunde Jausen und Mittagessen auf Bio-Standard.“ Der Erfolg: „Wir haben hier kaum noch übergewichtige Kinder. Früher waren es 15 bis 20 Prozent, jetzt sind es fünf von 320.“

„Den Bauch loswerden“
Ahmed und Domagoj haben einen Freund, „der ein bisschen korpulent ist. Aber der will seinen Bauch gerne loswerden.“ Was ihm die Kinder da raten? „Wir treffen ihn oft zum Fahrradfahren.“

Die Viertklässler sind durchaus sportlich, auch wenn sie schon jetzt weniger Zeit haben als früher: Die Buben spielten im Fußballverein, Klara ging in Ballett, erzählt sie. Doch neben der Schule und Programmen wie Gitarre, Polnisch- oder Arabisch-Unterricht geht sich das nicht mehr aus. Zum Glück gibt es zu den normalen Sportangeboten der Nachmittagsbetreuer ein gutes Angebot im Haus, sagt Schölerin Tijana: „Ich gehe in einen Jazzdance-Kurs hier in der Schule.“ Und ab Freitag wieder täglich mindestens eine halbe Stunde mit dem Chip von Station zu Station.

– DANIELA DAVIDOVITS



Das Projekt „Beat the Street“ motiviert Kinder zum Gehen



Im Schulgarten können sich die Kinder zwischendurch austoben



Peter McDonald möchte die Sportvereine in die Schule bringen