

SERVICE

Nach Breimahlzeit braucht es Wasser

Sobald Babys zusätzlich zur Muttermilch oder Säuglingsnahrung drei Breimahlzeiten pro Tag bekommen, sollten Eltern ihnen zusätzlich etwas zu trinken geben. Geeignet sind laut Fachleuten Wasser oder ungesüsste, babygerechte Tees. Da kleine Kinder kaum auf ihren Durst aufmerksam machen können, bieten Eltern ihnen am besten immer wieder etwas zu trinken an. Kuhmilch kann zunächst in einer Menge von 200 Millilitern am Tag für Milchbrei zum Einsatz kommen. Als eigenes Getränk erhalten Kinder sie aber besser nicht vor Ende des ersten Lebensjahres. (sda)

Gartentrampoline regelmässig prüfen

Trampoline im Garten sind sehr stark der Witterung ausgesetzt. Metallteile beginnen nach einer Weile durch Regen zu rosten, Kunststoffteile werden durch die Sonne spröde. Als Konsequenz können Metallfedern brechen oder Einhängeschlaufen des Sprungtuchs ausreissen, warnen Experten. Eltern sollten die Geräte deshalb regelmässig auf Verschleiss und Beschädigungen überprüfen. Ausserdem sollten sie regelmässig die Sicherheitsnetze kontrollieren. Sehen diese gräulich aus oder haben sie Risse, bieten sie keinen Schutz mehr. (sda)

Grosseltern: Gegen Keuchhusten impfen

Grosseltern sollten sich über ihren Impfschutz Gedanken machen. Gefährlich ist vor allem Keuchhusten, den sie vom Kind bekommen können. Er wird oft nicht erkannt und ähnelt einer hartnäckigen Bronchitis. Selbst wer daran schon einmal erkrankt ist, kann sich neu anstecken. Erwachsene Betroffene können ausserdem das ungeimpfte Baby anstecken. Der Erreger sei für Neugeborene lebensbedrohlich, warnen Allgemeinmediziner. Am besten ist es, bei der nächsten Tetanus- und Diphtherieimpfung nach der Kombi mit Keuchhusten-Impfstoff zu fragen. (sda)

Wickeln: Creme statt Puder nehmen

Ist der Babypopo rot und entzündet, sollten Eltern beim Wickeln eine Wundcreme mit Zink oder Dexpanthenol aus der Apotheke verwenden. Vom früher häufig gebrauchten Puder raten Kinderärzte dagegen eher ab. Es bestehe die Gefahr, dass die Kleinen den Stoff einatmen und sie dadurch Lungenschäden bekommen. (sda)

Bei Sehbehinderung auf Kontraste achten

Können Senioren nur noch schlecht sehen, sind Kontraste in der Wohnung wichtig. Das teilen Experten von Blinden- und Sehbehindertenverband mit. Schlecht ist beispielsweise ein weisser Lichtschalter auf einer weissen Wand oder Kaffee oder Tee, der in einem Becher serviert wird, der innen dunkel ist. Beides ist für Ältere mit schlechten Augen schwer erkennbar - lässt sich aber leicht umgehen. Kaffee oder Tee servieren Angehörige am besten in einem weissen Becher. Um den weissen Lichtschalter malen sie einen dunklen Rahmen. (sda)

«Die Würfel fallen zwischen sechs und acht Jahren»



Es gibt mehrere Auslöser: Nicht nur mangelnde Bewegung führt zu Übergewicht bei Kindern – auch falsche Essgewohnheiten mit viel Süßigkeiten. Bild clipdealer.de

Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen hat in den vergangenen Jahren stark zugenommen. Heidi Zinggeler Fuhrer, Kinderärztin in Chur, sagt, warum ihr Prävention so wichtig ist.

Von Denise Erni

Chur. – Zu Beginn einige Fakten: Rund 17 Prozent der Kinder und Jugendlichen bringen zu viele Kilos auf die Waage. Knapp vier Prozent der Schülerinnen und Schüler sind gar stark übergewichtig, leiden an Adipositas. Das Phänomen lässt sich auf allen Schulstufen sowohl in ländlichen als auch in städtischen Gebieten beobachten. Zu diesem Schuss kam der zweite vergleichbare Bericht zum Übergewicht bei Schülerinnen und Schülern in der Schweiz, den die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz vergangenen Herbst publiziert hat.

Es fängt beim Stillen an

Damit es gar nicht zu Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen kommt, setzt Heidi Zinggeler Fuhrer bereits in der ersten Sprechstunde, wenn Eltern mit ihren Säuglingen zu ihr kommen, auf Prävention. «Ich versuche, Krankheiten zu vorzuzukommen, anstatt sie später lösen zu müssen», sagt die Kinderärztin mit eigener Praxis in Chur.

Das Thema Essen ist neben der Verdauung, dem Schlaf und anderen Sorgen, eine von vier Säulen in der Anamnese zur Erfassung von Problemen bei Kindern in der Sprechstunde von Zinggeler Fuhrer. «Es beginnt bereits beim Stillen», sagt sie. «Die Eltern müssen sich vor allem bewusst sein, was Stillen sein soll.» Ernährung, Trost oder Kuseln? «Wenn ein Kind am Weinen ist und Frau es dann dau-

erd an die Brust ansetzt, damit es sich beruhigt, führt dies mittelfristig zu Problemen.» Die Brust oder den Schoppen nur alle zweieinhalb bis drei Stunden zu geben, reiche in der Regel aus.

Ist der Nachwuchs dann schon etwas grösser, soll er vor allem lernen, das Essen als solches zu geniessen und nicht nebenbei zu spielen oder sich mit dem Fernseher oder Gameboy abzulenken. «Kinder sollen beim Essen keiner Nebenbeschäftigung nachgehen.»

«Sind Eltern dick, haben Kinder ein erhöhtes Risiko»

Übergewicht bei Kindern habe teilweise auch ethnische und kulturelle Hintergründe. «In anderen Ländern ist ein richtiger Junge nur dann einer, wenn er aussieht, wie ein kleiner Buddha», sagt Zinggeler Fuhrer. Zudem kommen auch ökonomische Hintergründe dazu, denn nicht jeder kann es sich leisten, teure Früchte und Gemüse zu kaufen. «Sind die Eltern selber dick, haben Kinder ein erhöhtes Risiko, an Übergewicht zu erkranken», sagt Zinggeler Fuhrer.

Genau bei Sprechstunden mit dickeren Eltern verlangt es von Zinggeler Fuhrer viel Fingerspitzengefühl, damit sie diese nicht mit ihren Aussagen kränkt. «Es ist dann oft sehr schwierig, den Eltern klar zu machen, dass ihr Kind zu dick ist», sagt sie. «Aber ich versuche den Eltern vor allem auch die späteren gesundheitlichen Risiken aufzuzeigen, die sich bei Übergewicht einstellen und meine

Sorge um ihr Kind.» So zum Beispiel Herzprobleme, Bluthochdruck, Diabetes, Schlafapnoe und der zu frühe Beginn der Pubertät. «Es ist eine Einladung an die Eltern, die eigene Situation zu überdenken.» Damit eine Therapie aber Erfolg hat, müssen die Eltern und später auch die Jugendlichen «empänglich und bereit dazu sein, die Essgewohnheiten zu überdenken», sagt die Ärztin.

Bewegung beginnt in jungen Jahren

Mit ein Grund, dass es immer mehr dicke Kinder und Jugendliche gibt, sieht Zinggeler Fuhrer auch in der zunehmend mangelnden Bewegung. «Heute werden die Kinder einfach mit dem Auto zur Schule gefahren, sitzen vermehrt vor dem Fernseher und Computer, müssen viel in der Schule sitzen und gehen manchmal kaum mehr raus», sagt sie. Dabei fange die Bewegung bereits in ganz jungen Jahren an. «Es gibt immer wieder Eltern, die mit

ihrem Kind nicht auf den Spielplatz gehen, aus Angst es könnte irgendwo runterfallen», sagt sie. Dabei müsse ein Kind gerade auch auf einem Spielplatz die Gefahren kennenlernen. Kinder lernen vor allem aber auch durch Imitation des Verhaltens ihrer Eltern oder eben bei gemeinsamen Aktivitäten. Wann muss ich aufpassen, wenn mein Kind zu dick wird? «Bis ein Kind zwei Jahre alt ist, hat es Babyspeck und bis es drei Jahre ist, haben die Kleinen das sogenannte 'Trommelbäuchlein'.» Das verschwindet dann von alleine. Massgebend seien sicher die Perzentilen, auf der jeweils Grösse und Gewicht markiert werden.

«Nach zwei Jahren sollte ein Kleinkind die sogenannte Perzentile nicht mehr wechseln.» Sprich wenn es bei der Grösse auf der 50. Perzentile ist, sollte es dies auch beim Gewicht sein. «Richtig dicke Kinder, die erst vier Jahre alt sind, gibt es praktisch noch keine», sagt Zinggeler Fuhrer. «Die Würfel fallen im Alter zwischen sechs und acht Jahren, dann entscheidet sich häufig, ob ein Kind mit Übergewicht zu kämpfen hat.» Dieses Problem gelte es dann zu erfassen und nicht erst in der Pubertät.

«Kinderleicht» abnehmen

Für Kinder und Jugendliche die unter Adipositas, also sehr starkem Übergewicht leiden und einen BMI (Body Mass Index) von 30 haben, gibt es in Graubünden den Verein unbeschwert mit dem Programm «Kinderleicht». Mit der Teilnahme sollen die Kinder und ihre Familien mehr Freude an Bewegung erleben, ihre Kenntnisse über den Energiehaushalt ihres Körpers vertiefen und erfahren, dass gesundes Essen gleichzeitig auch feines Essen sein kann. Mit «Kinderleicht» lernen die Kinder ihren eigenen Körper besser kennen und Selbstvertrauen und Selbst-

wertgefühl aufzubauen. So gewinnen sie wieder an Lebensfreude und können ein gesundes Körpergewicht erlangen. Begleitet wird «Kinderleicht» von erfahrenen Medizinerinnen, Bewegungstherapeuten, Ernährungsberatern sowie Psychologen.

Weitere Infos gibts im Internet unter www.verein-unbeschwert.ch; oder unter der Telefonnummer 081 630 32 62.

Informationen zu zertifizierten Zentren und Vereinen gibts im Internet auf der Homepage des Schweizerischen Fachverbandes Adipositas im Kinder- und Jugendalter: www.akj-ch.ch