



## Ob gross oder klein: Gesund bleibt, wer gut isst und sich bewegt

**Die Kinderkrankheiten sind im Griff. Doch immer mehr Kinder sind übergewichtig. Bewegung und gesundes Essen sind für die Gesundheit der Kinder ebenso wichtig wie für die Erwachsenen.**

TEXT NATALIE EHRENZWEIG

Nichts kümmert Eltern mehr als das Wohlbefinden ihrer Kinder. Und die Gesundheit der Kleinen ist natürlich – streng genommen – tagtäglich bedroht. Vor gewissen Gesundheitsgefahren können Eltern ihren Nachwuchs schützen, vor anderen natürlich nicht. «Am häufigsten erkranken Kinder an banalen Infekten der oberen Luftwege, was in der Bevölkerung «Grippe» genannt wird», erklärt Heidi Zinggeler Fuhrer, Präsidentin Kinderärzte Schweiz. Dies seien jedoch nicht Kinderkrankheiten im engeren Sinn und auch zur Vermeidung einer Ansteckung gelten die gleichen Regeln, wie bei den Erwachsenen. Da die Viren und Bakterien mittels Tröpfchen von Mensch zu Mensch wandern, gilt: Hände waschen (auch nach dem Naseputzen), beim Husten und Niesen den Ärmel vor das Gesicht halten (nicht die Hand!) und häufig berührte Oberflächen reinigen. Gegen gewisse Krankheiten kann man sich impfen lassen. Masern, Mumps und Röteln gelten als klassische Kinderkrankheiten. «Das sind Infektionskrankheiten, die sehr ansteckend sind und daher die Mehrheit schon im Kindesalter betrifft», erläutert die Präsidentin. Wer krank war, entwickelt eine Immunität, sodass man im späteren Leben nicht ein zweites Mal daran erkrankt. «Die in unseren Breitengraden und bei den nicht dagegen geimpften Kindern am häufigsten diagnostizierte Kinderkrankheit sind die «spitzen Blattern» bzw. Varizellen/Windpocken, gefolgt vom Dreitagefieber», sagt Heidi Zinggeler Fuhrer.

Windpocken, so das Bundesamt für Gesundheit (BAG), äussern sich durch Fieber und einem juckenden Ausschlag, der meist im Kopfbereich beginnt. Bei Kindern verlaufe die Krankheit meist komplikationslos. Bezogen auf 100'000 Kranke sterben zwei Kinder an den Folgen, aber 30 Erwachsene. Deshalb empfiehlt das BAG für Jugendliche, die keine «spitzen Blattern» hatten, eine Impfung.

### SPÄTERE KOMPLIKATIONEN MÖGLICH

Die Kinderkrankheiten, für die der Bund eine Impfung nahelegt, können gefährliche Komplikationen mit sich führen. Masern können zu Gehirnentzündung mit oft bleibenden Schäden (geistige Entwicklungsstörungen, Lähmungen), zu Lungenentzündung, Entzündungen der Bronchien und des Mittelohrs führen. Mögliche Komplikationen bei Mumps sind Taubheit, virale Hirnhautentzündung, Hoden- oder Eierstockentzündung. Die Röteln sind vor allem für Schwangere folgenschwer, da das Ungebore-

ne schwere Missbildungen erleiden kann wie Taubheit, Blindheit sowie Missbildungen des Herzens und des Gehirns.

«Die klassischen Kinderkrankheiten Masern, Mumps und Röteln sind dank Impfungen selten geworden und treten praktisch ausschliesslich bei ungeimpften Kindern oder Erwachsenen auf», weiss die Kinderärztin. Gerade dieser Rückgang sei die wichtigste Entwicklung bezüglich Kindergesundheit in den letzten Jahrzehnten. Doch Impfungen werden in der Bevölkerung immer noch sehr emotional diskutiert: «Impfungen gehören wohl zu den grössten Erfolgen in der Medizin. Sie schützen jedes Jahr Hunderttausende vor Krankheit, Invalidität oder Tod. Die Forschung zielt darauf ab, möglichst viele Krankheiten zu verhindern, zum Beispiel mit Impfungen», sagt die Expertin.

*Kinder mit leichten Infekten dürfen durchaus unter die Leute.*

Aber Impfungen könnten schmerzhaft sein und ihr Nutzen sei nur indirekt ersichtlich. Dass gewisse Krankheiten aus unserem Alltag verschwunden sind, sei einem Grossteil der Bevölkerung nicht bewusst. «Auch geistert immer noch die Meinung herum, dass Krankheit stark mache. Interessanterweise wird diese Eigenschaft dann doch nicht allen Krankheiten zugesprochen».

Doch bevor sich Eltern über das Impfen oder eben Nicht-Impfen ihrer Kinder Gedanken machen müssen – das BAG empfiehlt die Impfung gegen Diphtherie-Tetanus-Pertussis, Polio, Hepatitis B und Pneumokokken mit zwei Monaten – gilt es, die Gesundheit der Kinder schon mittels Stillen zu stärken. «Ausschliessliches Stillen bis zum Alter von vier bis sechs Monaten ist die beste Ernährung für Säuglinge. Auch nach Einführen der Beikost soll wenn möglich weiter gestillt werden», so Heidi Zinggeler Fuhrer. Die nationale Stillstudie 2014 des Bundes besagt, dass gestillte Kinder unter einem Jahr weniger häufig erkranken als nicht gestillte. «Ist aber das Stillen aus irgendeinem Grund nicht möglich, so stehen bei uns sehr gute Pulvermilchprodukte zur Verfügung, sodass nicht oder nur teilweise gestillte Kinder keine ausgeprägten gesund-

heitliche Risiken tragen», sagt die Präsidentin Kinderärzte Schweiz.

### ACHTEN, WAS AUF DEN TELLER KOMMT

Ist das Kind gestillt und geimpft, können die Eltern immer noch viel zur Gesundheit ihrer Kinder beitragen. Und es überrascht nicht, dass sich die Tipps der Expertin für eine gute Kindergesundheit nicht von den Ratschlägen unterscheiden, die Erwachsene für ein gesundes Leben bekommen. «Eltern müssen für eine gesunde Ernährung und genügend Bewegung sorgen. Und sie sollten schädliche Umwelteinflüsse (Verkehr, Luftverschmutzung) reduzieren», sagt Zinggeler Fuhrer. Kinder lernen durch Imitation – ein gutes Vorbild sein ist aber nicht immer einfach für Eltern. Vor allem empfiehlt die Expertin Eltern, die etwas für die Gesundheit ihrer Kinder tun möchten, folgendes: «Nicht rauchen, nicht rauchen, nicht rauchen!» Ist der Nachwuchs aber doch mal krank, gerade während der «Grippezeit», muss man sie nicht gleich daheim einsperren: «Kinder mit leichten Infekten wie Schnupfen ohne Fieber dürfen durchaus unter die Leute. Doch offensichtlich kranke Kinder gehören nicht in die Kita, in den Kindergarten oder Schule, sie sollen liebevoll zuhause gepflegt werden», rät die Kinderärztin.

Doch im Allgemeinen seien die Schweizer Kinder gesund. Beängstigend seien der Anteil übergewichtiger Kinder und die

Verminderung der Bewegungsaktivitäten. Kinder verbringen mehr Zeit hinter Bildschirmen, werden in die Schule gefahren, essen Junk Food und haben in den Erwachse-

nen oft falsche Vorbilder. Das ist der Gesundheit von Kindern abträglich. «Viele Gewohnheiten werden in der Familie weitergegeben, eben auch die falschen», betont die Expertin.

### + Smart Facts

#### Kopfläuse – noch immer ein verbreitetes Problem

Viele Eltern fürchten, dass der Nachwuchs Läuse mit nach Hause bringt. Kein Wunder, schliesslich sind viele negative Stigmata damit behaftet. Darum die gute Nachricht: Läuse haben nichts mit mangelhafter Hygiene zu tun und sie übertragen in unseren Breitengraden auch keine Krankheiten. Dennoch muss ihre Ausbreitung verhindert werden.

#### Woher kommen Kopfläuse?

Die Antwort auf diese Frage ist simpel: Von einem anderen Kopf! Es gibt keine "Lausnester"; Läuse springen weder von einem Baum ins Haar, noch können sie durch ein Haustier übertragen werden. Sie verbringen ihr ganzes Leben im Kopfhaar. Lausbefall kommt vor allem dort vor, wo Gruppen von Menschen zusammenkommen und durch direkten Kopf zu Kopf Kontakt die Läuse die Möglichkeit zur Ausbreitung haben. Vor Kopfläusen kann man sich nicht 100-prozentig schützen. Einige Regeln und Massnahmen verringern jedoch das Ansteckungsrisiko: Lange Haare zusammenbinden. Dies schützt sowohl vor einer weiteren Verbreitung als auch vor einer Ansteckung. Machen Sie sich regelmässige Kontrollen mit einem Lauskamm (achten Sie darauf, einen hochwertigen Lauskamm von guter Qualität zu verwenden) zur Gewohnheit, den sie sind der beste Schutz! Achten Sie bei der Kontrolle auf Eier, Nissen und Läuse. Dadurch wird ein Befall früh entdeckt und die Behandlung um ein Vielfaches erleichtert. Ausserdem wird somit eine grossflächige Verbreitung verhindert. Dies schützt alle Kinder, auch Ihr eigenes.

Weitere Infos unter [www.lausinfo.ch](http://www.lausinfo.ch)

## HEDRIN® – Leichtes Spiel bei Kopfläusen!

### BEWÄHRT

**HEDRIN® Lösung**  
Die bewährte Lösung bei Kopfläusen

### BEQUEM

**HEDRIN® Treat & Go (Schaum)**  
Der Schaum zur Behandlung von Kopfläusen

### SCHNELL

**HEDRIN® Xpress**  
Das schnell- und hochwirksame Gel

### PRÄVENTIV

**HEDRIN® Protect & Go (Spray)**  
Das Spray für aktiven Schutz vor Kopfläusen



10/2015

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.  
Ausführliche Angaben entnehmen Sie bitte der Gebrauchsinformation.  
®: HEDRIN ist eine eingetragene Marke.

Mundipharma Medical Company Zweigniederlassung Basel St. Alban-Rheinweg 74 CH-4052 Basel T +41 61 205 11 11

mundipharma

[www.mundipharma.ch](http://www.mundipharma.ch)