

# GESUNDHEITSTHEMEN IN DER FAMILIE

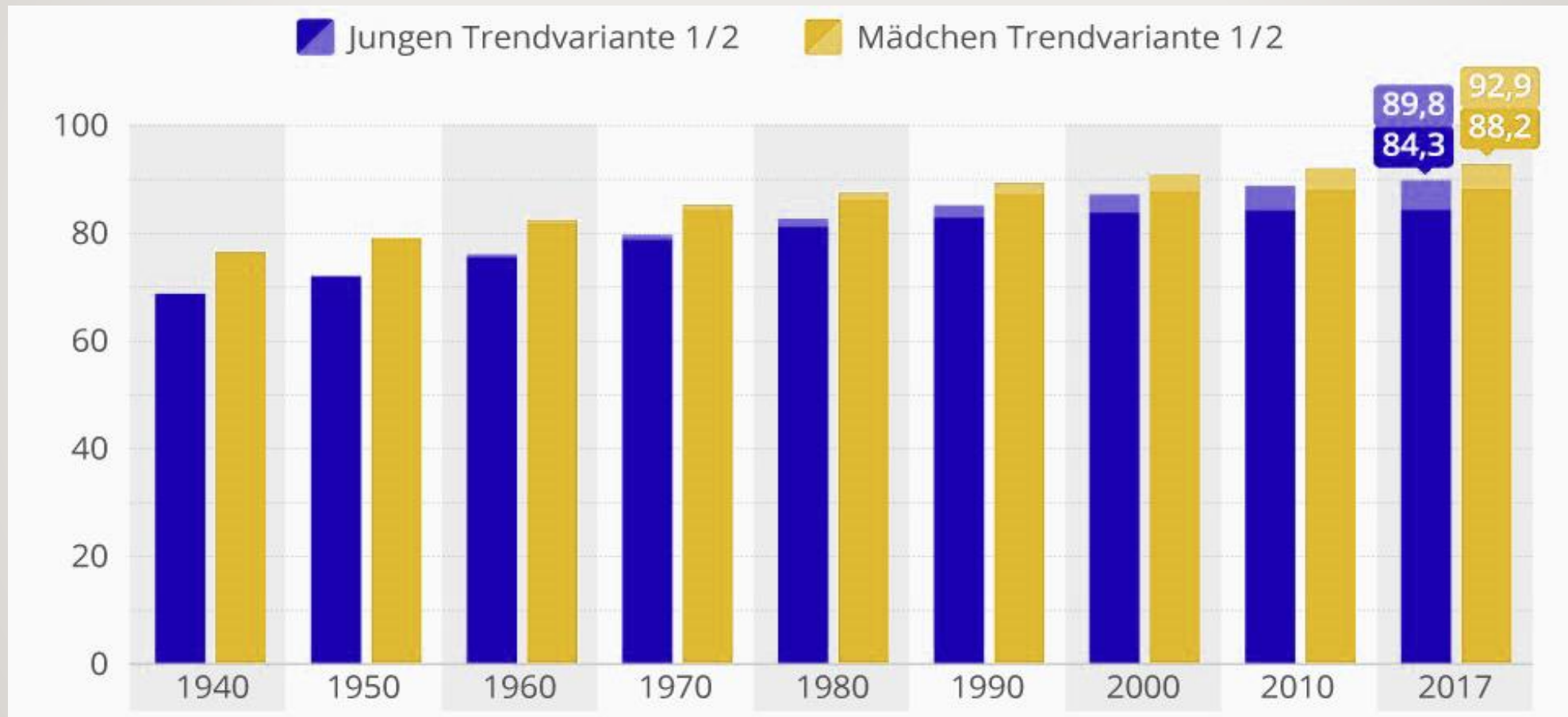
---

DO's AND DON'Ts



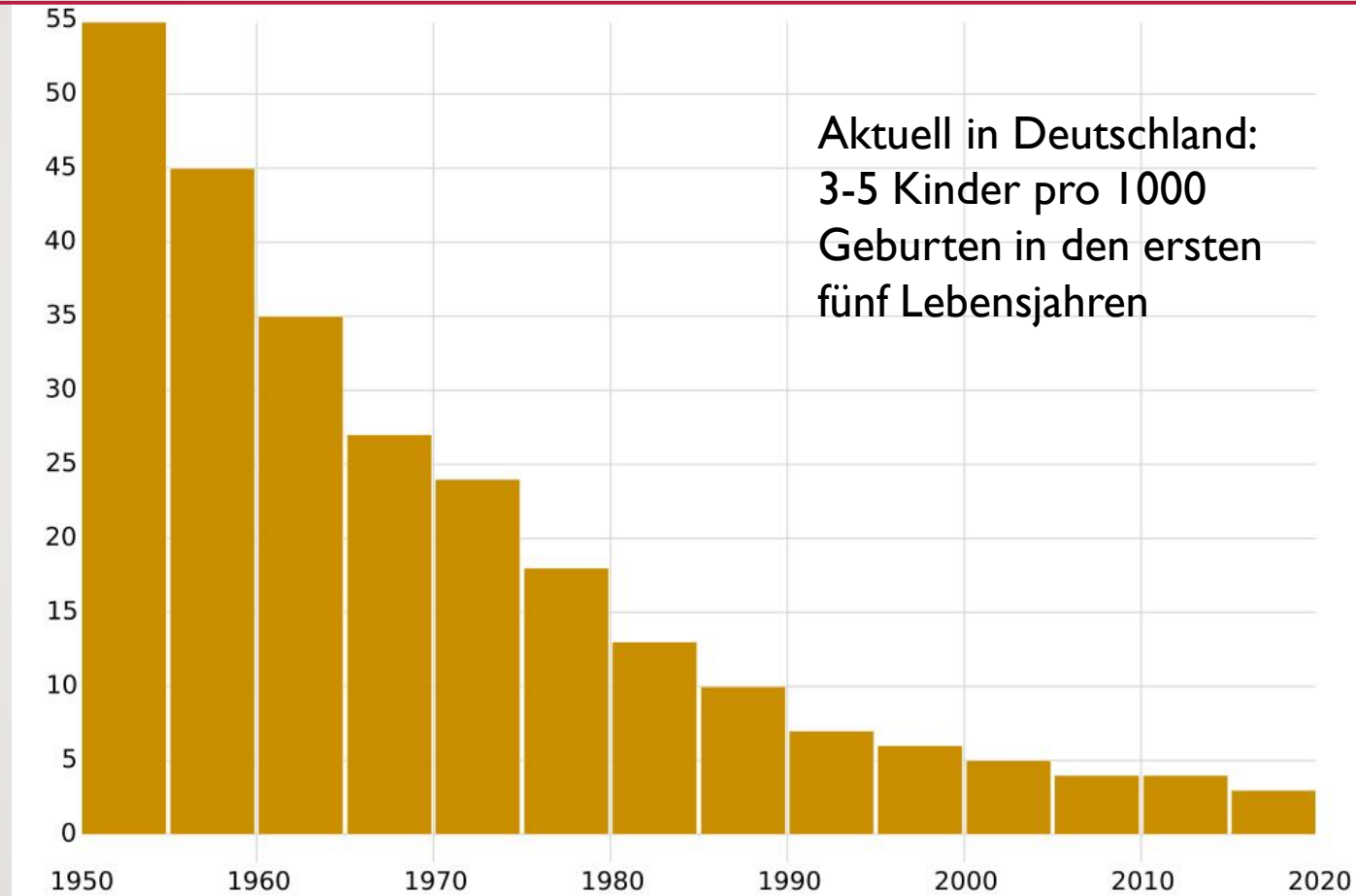
# WIE GESUND SIND KINDER IN DEUTSCHLAND?

## Lebenserwartung NACH GEBURTSJAHRGÄNGEN



# WIE GESUND SIND KINDER IN DEUTSCHLAND?

## Kindersterblichkeit IN DEUTSCHLAND



# WORAN ERKRANKEN KINDER?

Besuche beim Kinderarzt IN DER SCHWEIZ

---

- 54% Infektionskrankheiten
- 22% Vorsorge / Impfungen
- 16% nicht-infektiöse Erkrankungen
- 1% Verletzungen

Emmanuelle Jordan et al., Paediatrica 26,3 (2015)

**„96 Prozent der Eltern bezeichnen ihre Kinder als (sehr) gesund.“**

Robert-Koch-Institut 2018



# WORAN ERKRANKEN KINDER?

## Häufigste Krankheiten

---

### INFEKTIONEN

4-9 heftige Infekte jährlich bei Klein- bis Schulkindern

Überwiegend Viruserkrankungen

Verbreitung: volle, geheizte Räume

Laufende Nase, Fieber, Frösteln

- Drei bis zehn Tage
- Ausheilen lassen
- Ruhe, Zuwendung

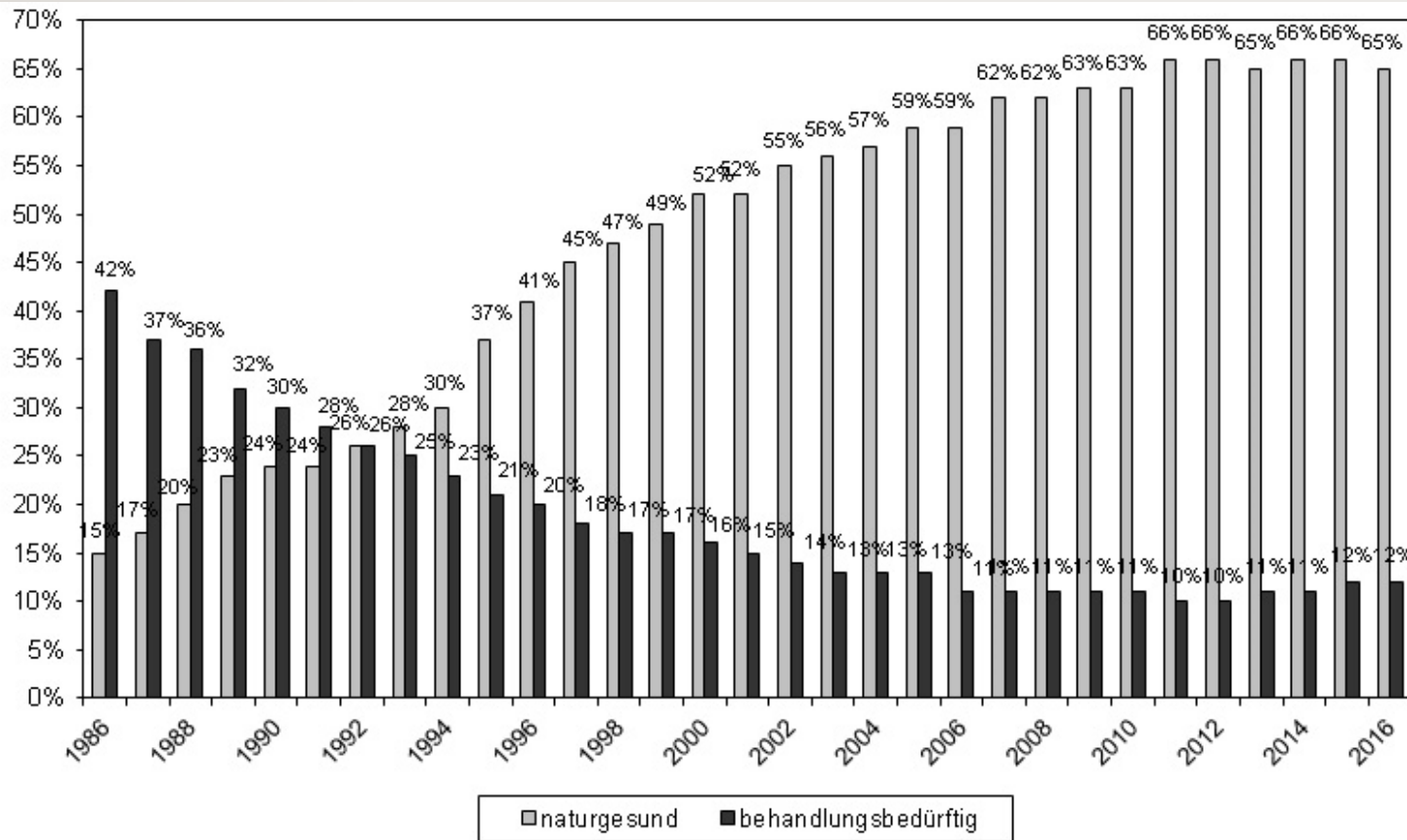
**„Eine Erkältung  
dauert  
ohne Behandlung  
sieben Tage,  
mit Behandlung  
eine Woche.“**

Volksmund



# WORAN ERKRANKEN KINDER?

## Beispiel Zahngesundheit



Zahngesundheit von  
Kindern und  
Jugendlichen im  
Landkreis  
Göttingen

Quelle: Landkreis  
Göttingen

# KINDER SIND SELTENER (SCHWER) KRANK

## Ursachen

---

- Wissen
- Impfungen
- Wohnbedingungen
- Hygiene



# MODERNE KRANKHEITEN

Beispiel Allergien

---

**„Mehr als jedes sechste Kind (16,1 %) leidet an Heuschnupfen, Asthma oder Neurodermitis.“**

KIGGS / RKI 2018





# GESUNDHEITSTHEMEN IN DER FAMILIE

## Zivilisations-Krankheiten

---

- Allergien
- Diabetes Typ 2
- Übergewicht
- Skeletterkrankungen



# GESUNDHEITSTHEMEN IN DER FAMILIE

## Medizinische Vorsorge

---

### DO's

- Krankheiten ausheilen lassen
- Impfungen
- Grund-Hygiene
- Zuwendung

### DON'Ts

- Zu viele Medikamente, Antibiotika
- Übertriebene Hygiene



# ERNÄHRUNG

## Beispiel Mangelernährung

---

**„63 Prozent der Kinder  
in Deutschland  
haben erniedrigte  
Vitamin-D-Werte.“**

Stiftung Kindergesundheit/RKI 2018



# ERNÄHRUNG

## Beispiel Mangelernährung

### Vitamin D

- wichtig für Knochen und Muskeln
- kann der Körper nur mit Hilfe von Sonnenlicht herstellen
- steckt nur in wenigen Lebensmitteln (Aal, Lachs, Hering)
- Erste zwei Lebensjahre über Tabletten/Tropfen (Sonnenlicht meiden).
- Viel draußen aufhalten



# ERNÄHRUNG

## Beispiel Übergewicht

---

**„Über 15% der Kinder**

16,2% der Teenager-Mädchen

18,5% der Teenager-Jungen

**sind übergewichtig,**

**knapp 6% adipös (krankhaft fett).“**

7,7% der Teenager-Mädchen

9,2% der Teenager-Jungen

KiGGS (RKI) 2017



# ERNÄHRUNG

## Beispiel Übergewicht

---

Risiken:

- Infektionsanfällig
- Skelettschäden, Gelenkprobleme
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Diabetes Typ II

**„Dicke Kinder haben Blutgefäße  
wie 45jährige.“**

Geetha Raghuveer, Children's Mercy Hospital, Kansas City, USA



# ERNÄHRUNG

## Beispiel Übergewicht

---

### Wie Übergewicht vermeiden?

- stillen
- nicht überfüttern
- abwechslungsreich ernähren – probieren lassen!
- Obst, Gemüse
- gemütliche Atmosphäre
- Essenspausen

**„Das Wie  
ist mindestens  
so  
entscheidend  
wie das Was.“**

Mathilde Kersting, Forschungsinstitut  
Kinderernährung Dortmund



# GESUNDHEITSTHEMEN IN DER FAMILIE

## Ernährung

---

### DO's

- Feste Mahlzeiten
- Frische Zutaten
- Obst, Gemüse/Rohkost

### DON'Ts

- Zu viel, zu häufig, als Trost
- Süßgetränke
- Bearbeitete Fertigprodukte

**„Kein oder unregelmäßiges gemeinsames Frühstück erhöht die Wahrscheinlichkeit des kindlichen Übergewichts signifikant.“**

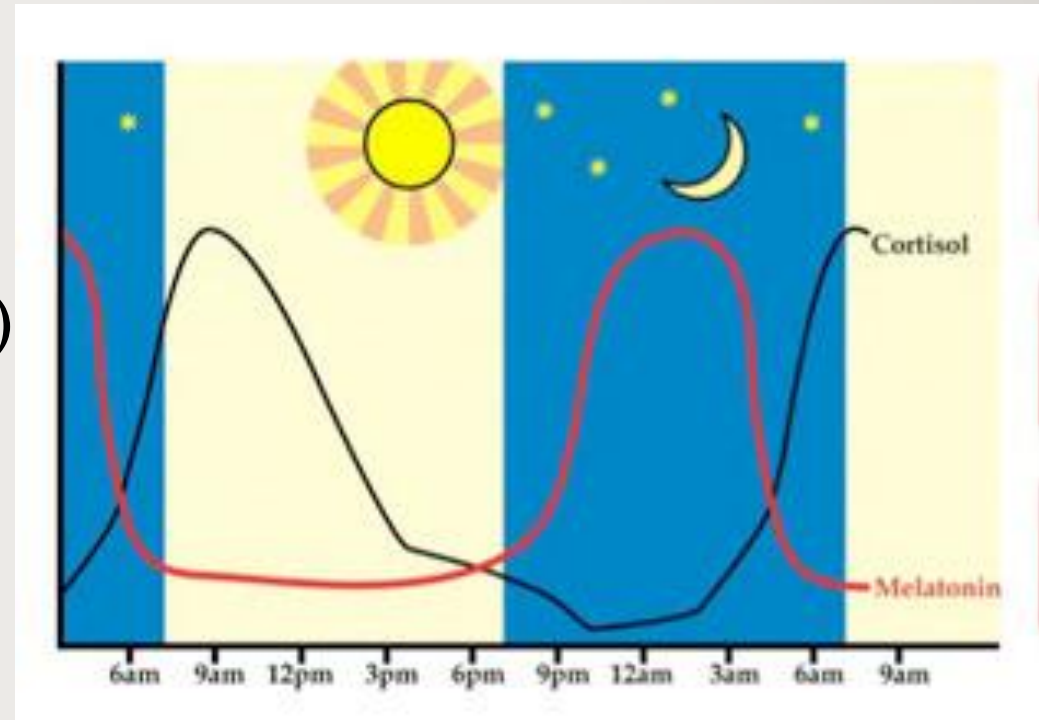




# SCHLAF

Gesteuert von:

- (Tages-)Licht
- „Schlafhormon“ Melatonin (nachts)
- „Aktivhormon“ Cortisol (tags)
- Essenszeiten



# SCHLAF

---

## **„Wir lernen im Schlaf.“**

- Schlaf verbessert die Lernfähigkeit
- Immunsystem arbeitet nachts besonders aktiv
- Wechselwirkung Schlaf-Übergewicht



# GESUNDHEITSTHEMEN IN DER FAMILIE

## Schlaf

---

### DO's

- Feste Uhrzeiten
- Etwa neun bis elf Stunden
- Dunkel, kühl
- Ausreichend Bewegung tagsüber

### DON'Ts

- Hoher Medienkonsum
- Aufregendes vor Einschlafen
- Helles/blauges Licht (Bildschirm)



# BEWEGUNG

---

**„Nur jedes zehnte Kind  
bewegt sich moderat  
im Rahmen der WHO-Empfehlung von  
60 Minuten täglich.  
Im Durchschnitt bewegen sich Kinder  
nur an 3,6 Tagen pro Woche.“**

# BEWEGUNG

---

**„Wachsende Knochen und Knorpel  
sind auf  
regelmäßige Belastung  
angewiesen.“**

Bernd Kladny, Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie



# BEWEGUNG

## Draußen

- Unbeobachtet spielen
- Kaum Keime
- Gut durchblutet
- Frische Luft
- Tageslicht



# BEWEGUNG

Draußen

---

**„ Licht mindert das Risiko der Kurzsichtigkeit.**

**Selbst an einem bedeckten Tag ist es draußen**

**20 Mal heller als in Räumen -**

**und tausend Mal heller als ein Bildschirm.**

**Gegen Kurzsichtigkeit: jeden Tag raus!“**

Norbert Pfeiffer, Universitäts-Augenklinik Mainz



# GESUNDHEITSTHEMEN IN DER FAMILIE

## Bewegung

---

### DO's

- Bewegtes Sitzen
- Draußen spielen
- Alltagsbewegung
- Vielfältiger Sport

### DON'Ts

- Viel Sitzen
- Lange Bildschirmzeiten
- Eltern-Taxi





# GESUNDHEITSTHEMEN IN DER FAMILIE

---

## DO's

- Impfungen, Hygiene
- Vielfältige, frische Ernährung
- Rausgehen, Temperaturwechsel
- Alltagsbewegung, Sport
- **Kindern etwas zutrauen!**

## AND

## DON'Ts

- Zu viele Medikamente
- Süßgetränke, Fertigprodukte
- Lange Bildschirmzeiten
- Zu wenig/unregelmäßiger Schlaf
- Viel Sitzen



Dr. Anja Störiko

GESUNDHEITSTHEMEN IN DER FAMILIE DO's AND DON'Ts

fit4future 09.10.2018

VIELEN DANK FÜR IHRE  
AUFMERKSAMKEIT!

HABEN SIE FRAGEN?