

Barmer Ersatzkasse

Dr. Gerd Glaeske, Ruth Rumke

Fehlende Freiräume machen Kinder krank!



Ein gutes Körpergefühl unterstützt die Gesundheit

Gesund und munter sind die Attribute, die Kindern und Jugendlichen häufig zugeschrieben werden. Doch wie gesund sind unsere Kinder wirklich?

Kaum ein Tag vergeht, an dem Kinder und Jugendliche nicht Thema in den Medien sind. Meistens wird über die Null-Bock-Generation geklagt, über mangelnde Leistungsbereitschaft, Werteverlust und Ziellosigkeit sowie über Alkohol- und Drogenkonsum und Verhaltensauffälligkeiten. Betrachtet man den Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen so wird eine Entwicklung deutlich, die sich in den letzten Jahren in den westlichen Industrienationen vollzogen hat: Während die klassischen Infektionskrankheiten in den Hintergrund treten, gewinnen immer früher einsetzende chronische Erkrankungen, psychosomatische Beschwerden und Verhaltensauffälligkeiten an Bedeutung. Es wird geschätzt, daß inzwischen mehr als 10 Prozent aller Kinder und Jugendlichen von einer schweren chronischen Erkrankung, wie z.B. Asthma oder Diabetes betroffen sind. Nimmt man leichtere allergische Erkrankungen, psychosomatische Beschwerden und Verhaltensauffälligkeiten hinzu, dann sind etwa 30 Prozent der Kinder heute nicht gesund.

Krankheit und Sucht im Kindes- und Jugendalter

An erster Stelle der chronischen Erkrankungen stehen heute Allergien. Haut und Schleimhäute sind sensible Organe, von Heuschnupfen, Asthma oder auch bei der Neurodermitis betroffen sind. Eine Bielefelder Jugendgesundheitsstudie dokumentierte 1998, daß ein Drittel der Jugendlichen zwischen 12 und 16 Jahren unter den unangenehmen Folgen von Allergien leiden. Allergische Erkrankungen haben sich seit den 50er Jahren verdoppelt. Neben körperlicher Veranlagung und der zunehmenden Belastung der Umwelt mit Schadstoffen gelten ständig steigende Anspannung und Überforderung als Auslöser von Allergien. Von psychosomatischen Beschwerden wird gesprochen, wenn körperliche Symptome vorliegen, die seelisch bedingt sind. Zu den typischen Symptomen gehören Schlafstörungen, unspezifische Kopf- und Bauchschmerzen, sowie Nervosität oder Unruhe. Aber auch allergische Erkrankungen können zum Teil zu den psychosomatischen Beschwerden gezählt werden, weil Entstehung und Dauer nicht selten auf psychische Faktoren zurückzuführen sind. Psychosomatische Beschwerden können als einzelne Symptome auftreten, sind aber oft Begleiterscheinungen anderer Erkrankungen. Es wird geschätzt, daß drei Viertel aller Jugendlichen zwischen 12 und 16 Jahren unter einer oder mehreren psychosomatischen Beschwerden leiden. Psychosomatische Erkrankungen stehen häufig in Verbindung mit psychosozialen Belastungen. Entsprechende Untersuchungen belegen, daß sich viele Jugendliche den alltäglichen Anforderungen nicht mehr gewachsen fühlen. Über die Hälfte der von Bielefelder Wissenschaftlern befragten Jugendlichen fühlt sich müde, gestreßt, erschöpft und überfordert.

Wie zu erwarten, zeigen alle Untersuchungen, daß Nikotin- und Alkoholkonsum zu den im Jugendalter üblichen Verhaltensmustern gehören. Kinder und Jugendliche fühlen sich erwachsener und in ihrer Clique anerkannter, wenn sie rauchen oder Alkohol trinken. Insofern verwundert dieser Konsum nicht. Auch wenn immer weniger Jugendliche zur Zigarette greifen, hat es den Anschein, daß diejenigen Jugendlichen, die rauchen, dies intensiver und früher tun. 56% der Jugendlichen, die jemals geraucht haben, geben an, bei ihrer ersten Zigarette jünger als 14 Jahre gewesen zu sein.

Über 80 % der Jugendlichen haben Erfahrungen mit Alkohol. Der Anteil derer, die regelmäßig Alkohol trinken ist mit einem Prozent relativ gering und die Tendenz eher rückläufig. Ein Drittel der Jugendlichen konsumiert gelegentlich alkoholische Getränke, der Konsum hat sich jedoch sehr stark auf die Wochenenden und die Freizeitaktivitäten verlagert. Wahrscheinlich reagieren die Jugendlichen mit Blick auf die Leistungsanforderungen in der Schule zurückhaltender, was den Alkoholkonsum betrifft. Motiviert ist der Alkoholkonsum durch die ihm zugeschriebene "geselligkeitsfördernde" Wirkung. Ein Fünftel der Jugendlichen konsumiert jedoch auch Alkohol, um Belastungen besser aushalten zu können. An die Stelle

von Alkohol treten jedoch immer mehr Arzneimittel. Der Konsum von Schmerzmitteln, aber auch der von anregenden und beruhigenden Mitteln, steigt stark an. Viele Arzneimittel werden heute wie Drogen konsumiert. Nach dem Schema 'Hast Du ein Problem, greif in den Arzneimittelschrank', wird schon im Jugendalter, nach dem Vorbild der Erwachsenen, auf Anspannung und Überforderung reagiert. Viele Kinder benutzen Medikamente als Dopingmittel im Alltag: Etwa 4% der Jugendlichen berichten über den Konsum von Herz-Kreislaufmitteln, 6% haben Erfahrungen mit Anregungsmitteln unterschiedlicher Art. Koffein und Appetitzügler können neben der Unterdrückung des Hungergefühls eine deutlich aktivierende und euphorisierende Wirkung haben. Die Jugendlichen fühlen sich "gut drauf"! Die Herz-Kreislauf-Mittel sollen den Kreislauf in Schwung bringen, der bei vielen Schülerinnen und Schülern morgens "am Boden" liegt. Untersuchungen zeigen, daß 7% der 13 -17 jährigen Jugendlichen regelmäßig Kopfschmerzmittel einnehmen, 4% Herz-Kreislaufmittel und etwa 2% Beruhigungs-, Schlaf- und Anregungsmittel. Kinder haben heute nicht mehr nur Kinderkrankheiten, sie bekommen bereits Erwachsenenleiden – ein Ergebnis von Leistungsdruck und fehlendem Freiraum.

Prävention beginnt in der Kindheit

In einer Zeit verstärkter Leistungsorientierung und wachsenden Konkurrenzdrucks sind bereits Kinder und Jugendliche vielfältigen gesundheitlichen Belastungen ausgesetzt. Ob ein Mensch auf Belastungen mit Erkrankungen oder riskanten Verhaltensweisen reagiert, hängt auch von der Entwicklung in seiner Kindheit ab. Bereits hier werden die Weichen gestellt. Kinder, die seelisch gesund sind, können mit Belastungen besser umgehen. Sie verfügen über die geeigneten Bewältigungsressourcen und neigen weniger dazu, auf Überforderung mit Krankheit oder Verhaltensauffälligkeit zu reagieren.

Auf diesen Erkenntnissen baut eine frühe Vorsorge auf. Man weiß mittlerweile, daß es eine Reihe von Schutzfaktoren gibt, die es Kindern und Jugendlichen ermöglichen, mit Belastungen fertig zu werden. Kinder brauchen Sicherheit und Geborgenheit und sie benötigen ein Grundvertrauen, um Vertrauen zu sich selbst entwickeln zu können. Selbstvertrauen setzt voraus, daß Kinder und Jugendliche die Möglichkeit hatten, sich zu erproben, um ihre Stärken und Schwächen kennenzulernen. Kinder und Jugendliche müssen das Gefühl bekommen, daß sie Aufgaben alleine und selbständig lösen können. Anerkennung und Ansporn helfen da sicherlich mehr als gängelnde Bemerkungen. Kinder und Jugendliche brauchen Bestätigung, denn beides stärkt das Selbstvertrauen. Nicht nur die Leistungen von Kindern sollten die Erwachsenen anerkennen, sondern bereits deren Bemühungen. Ziel der Gesundheitsförderung ist die Bildung und Stärkung von Bewältigungs- und Kompensationsressourcen. Bewegung und Sport bieten Kindern und Jugendlichen Ressourcenpotentiale, die ihnen einen

produktiven Umgang mit Belastungssituationen erleichtern. Es gilt als erwiesen, daß Sportaktivitäten - nicht zu erschöpfend betrieben - positive Effekte auf die physische Gesundheit haben. Die Bielefelder Untersuchung zeigt, daß Sport und Bewegung die persönlichen Ressourcen stärken und die sozialen Fertigkeiten über die Bildung von Verhaltensroutinen fördern. Kinder und Jugendliche denken nicht an Krankheit. Ihr Alltagshandeln ist von der Prämisse geprägt, daß sie gesund sind. Was sie im späteren, im Alter, treffen könnte, bestimmt weder ihr Verhalten noch ihr Denken. Aufgrund dieser starken Gegenwartsorientierung stehen für Jugendliche vor allem Aspekte des aktuellen Wohlbefindens im Mittelpunkt ihres Interesses. Spaß, Bewegung und Lust an körperlicher Aktivität, vermitteln Vitalität und Lebensgenuß. Naturnahe Spiel- und Erlebnisräume sind ein präventives Angebot, das den Interessen von Kindern und Jugendlichen gerecht wird. Sport und Bewegung bieten eine Fülle von Erlebnis- und Erfahrungsmöglichkeiten und leisten einen entscheidenden Beitrag zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden. Daß Kinder und Jugendliche viel Bewegung nötig haben, weiß jeder und sagt jeder. Allerdings werden gerade diese Selbstverständlichkeiten im Umgang mit unseren Kindern immer mehr übersehen. Nur selten sieht man draußen noch Kinder, die in Gruppen spielen oder sich beim Fangen oder Versteckspielen so richtig austoben. Die Lebens- und Erfahrungswelt von Kindern wird heute immer mehr eingeengt. Vor allem die Wohn- und Verkehrsverhältnisse führen zu einer Begrenzung des Erlebens der eigenen Körperlichkeit und Sinne. Kinder, deren Spiel- und Bewegungsbedürfnisse nicht erfüllt werden, weisen häufig Defizite, nicht nur in ihrer körperlichen Entwicklung und ihrem Bewegungsverhalten auf, sondern auch in ihrer Sprachentwicklung sowie ihrer Konzentrations- und Konfliktfähigkeit. Kinder brauchen Bewegung - um sich wohlzufühlen und um sich selbst und die Umwelt kennenzulernen. Nur dann können sie mit anderen Menschen Kontakt aufnehmen und sich ihnen mitteilen. Kinder müssen die Erfahrung machen, daß Bewegung und Sport das körperliche Wohlbefinden und damit die seelische Zufriedenheit stärken. Ein gutes Körpergefühl bietet Schutz vor übermäßigem Medikamentengebrauch, wie Schmerz- oder Blutdruckmitteln. Wer sich körperlich betätigt, wird auch von selbst müde und benötigt keine Schlafmittel. Da sich ein gutes Körpergefühl über vielfältige Bewegung selbst schult, ist dies der Grund, den natürlichen Bewegungsdrang von Kindern und Jugendlichen zu fördern. Kinder wollen toben, sich bewegen und sie haben sichtlich Spaß an körperlichen Anstrengungen. Auf naturnahen Spielgeländen haben Kinder dazu die Gelegenheit.

Dr. rer. nat. Gerd Glaeske war Leiter der Abteilung für medizinisch-wissenschaftliche Grundsatzfragen bei der BARMER-Ersatzkasse.

Ruth Rumke ist wissenschaftliche Mitarbeiterin der Abteilung für medizinisch-wissenschaftliche Grundsatzfragen bei der BARMER-Ersatzkasse.