

## Von Flügeln und Wurzeln oder Wie Kinder gesund erwachsen werden



Als praktizierende Kinderärztin bin ich für Fragen des Kindeswohls zuständig und damit auch an Antworten auf entsprechende Fragen interessiert wie zum Beispiel: Wie können Kinder gesund bleiben? Und: Wie werden Kinder zufriedene und gesunde Erwachsene?

Ich kann auf die «kleine» Welt der Kinder nicht eingehen, ohne zuerst die «grosse» Welt der Erwachsenen zu betrachten. Und diese ist alles andere als «gross»-artig: Unsere Welt wird heute dominiert von Krieg und Katastrophen und den Konsequenzen daraus: Flüchtlinge, traumatisierte Menschen, kranke Menschen. Was geschieht mit den Kindern, die dies erlebt haben? Können sie als Erwachsene vor diesem Hintergrund überhaupt noch ein gesundes Leben führen?

In der Schweiz haben wir sauberes Grundwasser, wunderschöne, saubere Seen, gesunde Luft und genügend Grundeinkommen, um zu leben. Und wir haben die Neutralität, die uns aus Kriegen fernhält, wir brauchen nicht zu fliehen, hören weder Bombenhagel noch Schreie von sterbenden Menschen.

### Die Schatten im Paradies

Wir haben in der Schweiz die Grundvoraussetzungen für ein frohes, gesundes Leben. Wo sonst auf der Welt gibt es das, wenn nicht hier? Gleichwohl gibt es auch bei uns Schattenseiten:

- Die Selbstmordrate unter Jugendlichen in der Schweiz ist erschreckend hoch. Diese Kinder werden gar nie zu Erwachsenen, weil sie schon in jungen Jahren am Leben verzweifeln.
- Wir haben auch eine steigende Rate an übergewichtigen Kindern und Jugendlichen, zum Glück derzeit aber eher wieder stagnierend...
- Ausserdem haben wir heute Kinder, die bereits in der Primarschule depressive Züge aufweisen und zu

Schulverweigerern tendieren. In jungen Jahren sind die Gründe dafür eher somatisierende Beschwerden (Bauchschmerzen, Übelkeit etc.), die mit einem Schulbesuch nicht vereinbar sind. Später werden daraus die «echten» Schulverweigerer – begleitet von Mobbing, schlechten Noten, Absenzen und gepaart mit einer depressiven Verstimmtheit im Rahmen einer Pubertätskrise.

### Die Wechselwirkung von physischem und psychischem Leiden

Kopfschmerzen und Rückenschmerzen sind vor allem bei Jugendlichen (und Kindern) häufig Gründe für Konsultationen beim Kinderarzt. Kleine und grosse Kinder leiden oft an Bauchschmerzen, die keine somatische Ursache ergeben – auch nicht bei vertieften Abklärungen. Wir haben es in der Kinderarztpraxis bei einem Drittel der Konsultationen mit der Psyche des Kindes und Jugendlichen zu tun – und nicht mit somatischen Erkrankungen.

Bei rund der Hälfte der Konsultationen und den Vorsorgeuntersuchungen geht es um eine antizipierende (vorausschauende) Gesundheitserziehung, um Krankheitsvermeidung. Dabei ist unser Augenmerk auf den individuellen Entwicklungsstand des Kindes oder des Jugendlichen gerichtet.

Die meisten Krankheiten können in der Schweiz erkannt, behandelt und (evtl. mit Einschränkungen) gut gelebt werden. Und zwar auf der Basis unseres Gesundheitswesens, das hervorragend und lobenswert ist.

### Was brauchen Kinder?

Wir haben in der Schweiz die besten Voraussetzungen, dass unsere Kinder zu gesunden Erwachsenen heranwachsen. Trotzdem haben wir viele kranke Kinder. Warum ist das so? Was fehlt ihnen? Was brauchen gesunde Kinder?

Johann Wolfgang von Goethe hat einmal geschrieben: «Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel!» Das ist auch meine Überzeugung und meine Erfahrung. Wie aber und woher bekommen die Kinder Wurzeln?

Von einer stabilen Familie mit liebevollem Umgang untereinander, von Eltern oder anderen erziehungsberechtigten Personen, die aufmerksam sind mit den Kindern und Teil haben an deren Sorgen und Nöten und ihre Sprösslinge lieben. Wenn Kinder geliebt werden und es auch erfahren, können immer wieder Ressourcen freigesetzt werden, die ihnen helfen, mit den unschönen Dingen dieser Welt zurechtzukommen und einen Platz darin zu finden.

Und die Flügel? Auch diese kommen von den Eltern (oder eben von den Grosseltern, einer Pflegefamilie etc.). Die Flügel brauchen die Kinder, um Träume zu haben und um sie zu leben. Die Flügel bekommen die Jugendlichen während des Loslösungs- und Abnabelungsprozesses. In dieser Phase müssen auch die Eltern einen Beitrag leisten und lernen, ihre Kinder

loszulassen und freizugeben. Denn es geht nicht um die Träume der Eltern, sondern um die der Kinder.

Deshalb: Gesunde Kinder und Jugendliche haben Wurzeln und Flügel!

Ich bin überzeugt, dass auch Kinder aus Kriegsgebieten ein gutes Leben «danach» führen können, wenn sie während ihrer Kindheit Wurzeln und Flügel bekommen haben.

#### Was heisst das für die (Gesundheits-)Erziehung?

Erziehung ist kein Schulfach, Erziehung kann gelernt werden, verbunden allerdings mit einem grossen Aufwand. Nicht alle Eltern haben die Voraussetzung für eine gesunde Erziehung von ihrem Zuhause mitgebracht, zudem legen nicht alle Eltern Wert auf Erziehung. Besonders Eltern, die an der Existenzgrenze leben, haben weder Ressourcen noch Mittel, um sich um eine gute Erziehung ihrer Kinder zu kümmern.

Meiner Erfahrung nach lassen sich drei Gruppen von Eltern unterscheiden:

- Rund 20% scheitern in ihrer Erziehungstätigkeit.
- Etwa 50% machen ihr Bestes und erreichen damit Beachtliches.
- Und 30% schaffen es alleine, gesunde Jugendliche zu gesunden Erwachsenen zu erziehen.

#### Was heisst das für uns Kinderärztinnen und -ärzte?

Wir müssen zuerst einmal bei den 20% ansetzen, die es von sich aus nicht schaffen. Hier kann unsere Tätigkeit einiges bewirken, wenn wir die Kinder regelmässig sehen. Aber auch die 50%, die es nicht schlecht machen, können wir unterstützend begleiten. Zum Beispiel, indem wir ihre Bemühungen loben und ihre gescheiterten Versuche als Lehrgeld interpretieren.

Jeder darf Fehler machen – auch in der Erziehung –, man muss es nur so sehen und verändern. Dazu gehört Grösse, die wir vermitteln können.

Aber auch die Schule kann helfen, indem sie den Kindern und Jugendlichen Mitgefühl, Teamwork und Fairplay vermittelt. Das sind meiner Meinung nach wichtige Grundvoraussetzungen für ein gesundes Gesellschaftsleben. Erziehung ist also auch Sache der Schule. Neben den Kinderärzten und den Lehrpersonen unterstützen und «erziehen» in der Schweiz auch noch andere Berufsgruppen (wie zum Beispiel Therapeuten, Kindergarten- und Spielgruppenleiterinnen, Mütterberaterinnen, Mitarbeiter von Kinder- und Jugendlichentreffpunkten etc.) Kinder und Jugendliche.

#### Schnelllebige Welt und materielle Werte

Auch wenn wir keine Kriege und Katastrophen in der Schweiz haben, fordert unsere immer schnelllebige Welt, in der Geld und materielle Werte an oberster Stelle stehen, gleichwohl einen Tribut von uns. Auch von den Jugendlichen, von denen viele daran scheitern. Fast jedes Kind in der Schweiz mit 10 Jahren besitzt bereits ein Smartphone! Video-Kriegsspiele werden in vielen Familien toleriert und manchmal auch exzessiv gespielt. Kinderspielplätze und familienfreundliche Quartiere waren hingegen nie oberste Priorität in unseren Städten. Das heisst auch: Kinder haben immer noch eine zu kleine Lobby.

#### Fazit

Eigentlich ist es relativ einfach: Liebe, Wurzeln und Flügel, Freunde. Dazu eine gesunde Umwelt und stabile Verhältnisse. Das tönt so einfach – und ist es trotzdem nicht.

Med. pract. Katja Heller

**Med. pract. Katja Heller**  
ist Fachärztin für Kinder  
und Jugendliche FMH und  
Mitglied der Synapse-  
Redaktion.

Gesunde Augen

## Die Wahl der richtigen Brille ist entscheidend!



#### Für verschiedene Tätigkeiten braucht es verschiedene Brillen.

Viele Leute benutzen am Arbeitsplatz entweder keine Brille oder ihre Lesebrille. **Zum Lesen** kaufen wir eine Korrektur, die für **30 bis 40 cm Abstand** gedacht ist, also die betrachtete Schrift etwas vergrössert, doch Arbeitsabstände liegen fast immer weiter weg. Gläser, die vergrössern, sind normalerweise ab dem 40. Lebensjahr notwendig, weil wir älter geworden sind und das menschliche Auge weniger lang für die kleinen Gegenstände in kurzem Abstand scharfstellen kann. Die Brillenwerte sind jedoch verschieden, weil wir nicht alle gleich lange Augen haben und die Länge quasi den Ausgangswert der Brillenkorrektur bildet. (Bin ich zufällig mit langen Augen von der Natur ausgerüstet worden, so brauche ich erst etwas später, also ab dem 45. Lebensjahr, eine Sehhilfe für die Nähe, weil ich kurzsichtig bin.)

**Am Arbeitsplatz** sind die meisten von uns mit Bildschirmen, Tastaturen, Fließbändern, Schaltbrettern, Pro-