

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-

Ein Student, der in einem Krankenhaus ein Praktikum macht, erwartet aus der Inneren Abteilung einen Patienten, der geröntgt werden soll. Er trifft jedoch trotz mehrmaliger telefonischer Aufforderung nicht ein. Da hängt sich der Mediziner erneut an die Strippe und ruft in die Muschel: «Was ist denn das für ein Lotterladen in der Inneren, ihr Trottel!» Darauf eine sehr kühle Stimme: «Wissen Sie, wer hier spricht?» «Nein!» «Hier ist der Chef der Inneren Abteilung, Professor Natter.» «Und wissen Sie, wer hier spricht, Herr Professor?» «Nein!» «Gott sei Dank!», ruft der Student und legt auf.

Dr. med. Alexandra Prünke ist Fachärztin für Ophthalmologie und Ophthalmochirurgie FMH und Mitglied der Synapse-Redaktion.

duktionseinheiten usw. konfrontiert. Diese befinden sich in der Regel weiter weg als ein Lesetext, nämlich **80 bis 100 cm oder noch weiter** weg vom Gesicht. Entsprechend brauchen wir hierzu eine Arbeitsbrille und nicht eine Lesebrille. Viele benutzen jedoch beim Arbeiten nur eine Lesebrille. Besser wäre, spätestens ab dem 50. Lebensjahr eine Brille zu kaufen, welche sowohl das Lesen wie das Arbeiten unterstützt, also mehrere Korrekturwerte hat. Es gibt Gläser, denen man keine Trennung ansieht und welche trotzdem zwei oder drei verschiedene Korrekturwerte anbieten. Ähnlich wie beim Fotografieren ist ja das betrachtete Bild nicht automatisch scharf. Will man also scharf sehen, muss «das System Auge» sich auf die verschiedenen Distanzen anpassen. In jungen Jahren macht das Auge dies mittels eines Muskels, der vom Gehirn gesteuert wird und unsere Linse verschieden dick formt. Ganz gleich wie beim Fotografieren geschieht dies immer zu Beginn des Betrachtens in Bruchteilen von Sekunden. Wenn ich älter werde, realisiere ich viel mehr, dass auch das menschliche Auge sich auf verschiedene Distanzen anpassen muss. Deshalb ist auch die Wahl der richtigen Brille entscheidend: Eine Autofahrbrille ist ungeeignet zum Lesen,

eine Lesebrille ist ungeeignet für Computerarbeit oder um auf der Strasse die Schilder zu erkennen.

Zusammengefasst heisst dies, für jede Distanz gibt es eine richtige Augeneinstellung, welche im Alter abnimmt und deshalb mit Hilfe einer Brillenkorrektur unterstützt wird, um sich stets auf den benötigten Abstand anzupassen.

Eine Lesebrille ist nur für Lesedistanz geeignet, also für alles, was sich in 30 bis 35 cm Abstand zu den Augen befindet. Liegen Dinge weiter weg, sind sie undeutlich zu sehen. Getrauen Sie sich also beim Aufsuchen des Optikers, diesem Ihren Arbeitsplatz zu beschreiben und zu schildern, ob Sie eine sitzende Tätigkeit verrichten oder ob Sie sich beim Arbeiten bewegen. Nennen Sie die häufigsten Abstände (von den Augen zum Betrachteten). Vergleichen Sie auch die bisherige Brille mit der neuen Korrektur, um zu schauen, ob es eine Verbesserung gibt. Später ist es von Zeit zu Zeit nötig, die Brille richten zu lassen: Unsere Köpfe sind nicht gleichmässig geformt, weswegen wir beim Tragen einer Brille die Bügel etwas verbiegen. Dadurch liegt das Brillengestell mit der Zeit schräg vor den Augen oder rutscht nach unten. Wichtig in allen Bereichen ist zudem eine gute, reflexfreie Beleuchtung. Achten Sie auf gleichmässige Lichtverhältnisse, ohne Schatten auf Ihrer Arbeitsfläche.

Dr. med. Alexandra Prünke