

Eltern

SERIE: Teil 6

Wie geht es unseren Kindern?



Es gibt noch Positives zu vermelden: Die Gesundheit unserer Kinder hat sich im langfristigen Trend deutlich verbessert. Welche Spuren Corona hinterlässt, wird die Zukunft zeigen – aber es wird Zeit, dass wir Eltern uns auch mal selbst auf die Schulter klopfen

Ziemlich gute Nachrichten

TEXT — CARINA FREY

en, Kinder in die Welt zu setzen, und die meisten Jungen und Mädchen nicht zu Zombies, sondern zu fröhlichen, aufgeweckten und gesunden Teenies heranwachsen.

Ist vielleicht doch nicht alles so schlimm, wie uns oft weisgemacht wird? „Die Kindergesundheit in Deutschland ist auf einem hohen Niveau“, sagt Professor Ute Thyen, Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Sozialpädiatrie und Jugendmedizin. „Das gilt für die körperliche Gesundheit, aber auch für die sozial-emotionale Entwicklung.“ Wie Eltern mit ihren Kindern umgehen, sie fördern und unterstützen – dabei habe es deutliche Fortschritte gegeben. „Ich bin Großmutter und sitze wieder viel auf Spielplätzen. Es ist eine Freude, Eltern mit ihren Kindern zu beobachten. Sie gehen feinfühlig mit ihnen um, sind zugewandt, spielen mit ihnen. Das ist eine sehr positive Entwicklung“, so Thyen.

Vieles ist besser – oder zumindest nicht schlimmer

Auch die Kindergesundheitsstudie KiGGS zeigt: In den vergangenen 15 Jahren sind Kinder entgegen allen Warnungen nicht kränker geworden, sondern eher gesünder. Ein paar Beispiele: Aller-

gische Erkrankungen wie Heuschnupfen, Asthma und Neurodermitis haben sich auf einem hohen Niveau eingependelt. Damit kann man nicht zufrieden sein, aber nach den steilen Anstiegen der Erkrankungen in der zweiten Hälfte der 90er-Jahre trotzdem eine positive Entwicklung. Viel weniger Kinder haben Karies als früher. Emotionale Probleme, Hyperaktivität und Probleme mit Gleichaltrigen haben abgenommen. Kinder kommen seltener bei Unfällen zu Tode. Sie können wieder besser rückwärts balancieren und auf einem Bein stehen. Und auch die viel diskutierte Übergewichts-Epidemie ist ausgeblieben: Der Anteil der zu dicken Kinder ist seit 2006 nicht weiter gestiegen.

Diese Entwicklungen sind nicht Glück und Zufall, sondern Folge wissenschaftlicher Erkenntnisse (bei der Allergieprävention), verbesserter Lebensumstände, staatlicher Maßnahmen zur Vorbeugung und Bemühungen von Eltern. „Viele Mütter und Väter tun alles dafür, dass ihre Kinder gesund und glücklich aufwachsen“, sagt Thyen. In Zahlen: Der Anteil der Mütter, die während der Schwangerschaft rauchten, hat sich seit der Jahrtausendwende fast halbiert. Neun von zehn Säuglingen werden gestillt. Die allermeisten Eltern putzen allabendlich Kinderzähne, sie gehen regelmäßig zur U-Untersuchung, erlauben ihren Kindern seltener Limo und Süßigkeiten und stellen dafür öfter Obst und Gemüse auf den Tisch als noch vor 15 Jahren.

Und auch der Staat engagiert sich stärker: Die Kindervorsorgeuntersuchungen wurden ausgeweitet, Meldesysteme etabliert, die frühen Hilfen eingerichtet, um Familien in belastenden Lebenssituationen zu unterstützen. Das trägt Früchte. „Deutschland gehört in Sachen Kinder-

gesundheit international zur Spitzengruppe“, sagt Thyen, die als stellvertretende Direktorin der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin am Uniklinikum Schleswig-Holstein arbeitet.

Gesundheit und sozialer Status

Also alles gut? Nein, denn zum einen kann niemand sagen, wie sich die Corona-Monate auf die Kinder auswirken – viele kleinere kennen nichts anderes als Pandemie. Zum anderen zeigen die KiGGS-Daten auch die Schattenseite unserer Gesellschaft: Im reichen Deutschland ist Gesundheit eng mit dem sozio-ökonomischen Status der Familie verbunden, also der Frage, wie gut gebildet die Eltern sind, welche Jobs sie haben, wo und wie die Familie wohnt und wie viel Geld zur Verfügung steht. „Wir erlauben es uns, sozial benachteiligte Familien abzuhängen“, sagt Raimund Geene, Professor für Gesundheitsförderung und Prävention an der Alice Salomon Hochschule Berlin. Kinder, die in privilegierten Verhältnissen aufwachsen, sind weit gesünder als Mädchen und Jungen, die nicht so viel Glück haben.

In fast allen Gesundheitsbereichen sieht man diesen Zusammenhang: Rauchen in der Schwangerschaft, psychische Auffälligkeiten, Asthma, Übergewicht, Karies – Kinder aus benachteiligten Familien sind deutlich häufiger betroffen als besser gestellte. Haben es die Eltern einfach nicht drauf, ihre Kinder gesund großzuziehen?

„Nein“, sagt Geene. „Die Gesundheitsverhältnisse folgen den Lebensverhältnissen.“ Wenn Familien mit vielen Menschen in engen Wohnungen leben, die Infrastruktur schlecht ausgebaut ist, Parks und Gärten fehlen, dafür aber Abgase und Lärm zum Alltag gehören, sind die Belastungen besonders groß. „In solchen Verhältnissen ist es schwieriger, mit dem Rauchen aufzuhören, gesundes Essen auf den Tisch zu stellen und mit den Kindern draußen zu spielen“, so Geene.

Hinzu kommt ein weiteres Problem. Familien, die besonders viel Unterstützung brauchen, müssen dafür oft weite Wege zurücklegen. „Nehmen sie eine große Hochhaussiedlung in Hamburg. Hier gibt es keinen einzigen Kinderpsychotherapeuten. Die Praxen tummeln sich alle an der Grenze zum wohlhabenden Blankenese“, kritisiert Thyen. Möchte man die Gesundheit aller Kinder stärken, muss man die Lebensverhältnisse verbessern, nicht die Eltern für ihr vermeintliches Unvermögen anklagen, davon ist Raimund Geene überzeugt. Das gilt nach den vielen Monaten der Corona-Einschränkungen umso mehr. ▶



PROF. DR. UTE THYEN ist Direktorin der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin am Uni-Klinikum Schleswig-Holstein in Lübeck

GUTE ZÄHNE

84 Prozent aller Kinder putzen schon im ersten Lebensjahr ihre Zähne, bei der KiGGS-Basiserhebung waren es nur 72 Prozent. 87 Prozent gehen mindestens einmal im Jahr zum Zahnarzt, vor 15 Jahren waren es nur 80 Prozent. Was die Zahngesundheit angeht, gehört Deutschland international zur Spitzengruppe.

Wenig Corona-Forschung zu den Kleinen

Die Pandemie ist die große Unbekannte. Die KIGGs-Daten wurden vorher erhoben und zeigen, wie sich die Kindergesundheit im Zeitverlauf entwickelt hat (nämlich gut!). Was die Zukunft bringt, kann aber im Moment niemand seriös sagen. Noch ist völlig unklar, wie sich Kita-Schließungen, Selbstisolation und Homeoffice auf die ganz Kleinen auswirken. Die vorliegenden Studien nehmen vor allem ältere Kinder, Jugendliche und Eltern in den Blick, die ganz Kleinen sind ein blinder Fleck in der Forschung. Es gibt die Beobachtung, dass manche Kinder durch das Rein und Raus in der Krippe oder Kita mehr Probleme mit der Eingewöhnung hatten und sich dort schwerer tun. Oder dass sich manche Kinder stark an Erwachsenen orientieren, weil sie wenig Kontakt mit Kindern hatten. „Ich erwarte, dass es bei manchen Entwicklungen Verschiebungen gibt, aber nicht, dass es den Kindern langfristig schlechter geht“, sagt Thyen. Zumindest in der Masse nicht.

Belastend waren die Pandemien Monate für viele Familie. Aber in benachteiligten Verhältnissen litten sie besonders. Das wird in den vielen Corona-Studien deutlich. Finanzielle Sorgen, Existenzängste, beengte Wohnverhältnisse, die Schließung der Kitas und fehlende Unterstützung im Alltag setzten diese Familien besonders unter Stress – worunter auch die Kinder leiden. „Wir wissen, dass großer Stress in der Familie die Gesundheit von Kindern beeinträchtigt“, sagt Geene.

Was braucht es, damit Kinder gut aus dieser schwierigen Zeit herauskommen? Wo ist die Politik gefragt, was können wir Eltern tun, damit unserer Kinder gesund groß werden? Dürfte Raimund Geene Bundeskanzler Olaf Scholz eine Wunschliste schreiben, wären seine Top 3: Erstens mehr Personal in Kitas und Schulen, zweitens die Einführung der Kindergrundsicherung und drittens die Aufnahme der Kinderrechte ins Grundgesetz.

Für Ute Thyen ist eine Botschaft zentral: Die ersten 1000 Tage im Leben zählen besonders. Je kleiner die Kinder sind, desto mehr Ressourcen brauchen sie, und desto mehr Geld muss man in die Hand

nehmen. „Wenn Olaf Scholz das sieht, ist viel gewonnen“, sagt sie und blickt zuversichtlich nach vorne. „Ich glaube, unsere neue Familienministerin könnte viel bewegen.“

3 x 3 Tipps für Eltern, um Kinder zu stärken

Allergien vorbeugen

- Kippe weg: Rauchen in der Schwangerschaft erhöht das Asthmarisiko des Babys deutlich. Passivrauchen begünstigt Neurodermitis und andere Allergien.
- Mindestens vier Monate voll stillen, danach schrittweise Beikost einführen und dabei NICHT auf potenzielle Allergene verzichten. Das Immunsystem muss sich mit diesen Stoffen auseinandersetzen. Aber: Bei konkreten Hinweisen auf eine Nahrungsmittelallergie sollte ein Arzt entscheiden, was das Kind essen darf und was nicht.
- Kinderschutzimpfungen wahrnehmen: Geimpfte Kinder bekommen seltener Allergien!

Infekt – bleib weg

- Rausgehen: Wind, Sonne, Regen stärken unser Immunsystem.
- Viel Obst und Gemüse essen: Exotische Superfoods und süße Joghurts, die angeblich die Immunabwehr stärken, versprechen mehr, als sie halten. Äpfel, Beeren und Naturjoghurt sind mindestens genauso gesund.

Kluger Medienkonsum

- Handy ausschalten – auf dem Spielplatz, beim Klötzchenstapeln, beim Stillen. Denn jeder Klingelton lenkt uns ab, wir schauen kurz aufs Display und nicht mehr auf unser Baby. Das aber versteht nicht, warum Mama oder Papa plötzlich den Blick abwenden und sich nicht mehr interessieren. „Das Kind kommt dadurch in eine Stresssituation und kämpft um die Aufmerksamkeit seiner Eltern“, erklärt Ute Thyen.
- Handy weg, wenn das Kind wach ist: Babys realisieren, dass ihre Eltern dem schwarzen Zauberding viel Aufmerksamkeit schenken. Natürlich wollen sie diesen extrem wichtigen Gegenstand dann auch haben und fordern ihn lautstark ein.
- Gemeinsam schauen: Es gibt tolle animierte Bilderbücher, die ihr mit eurem Kind angucken könnt. Das Tablet ist aber kein Babysitter, auch wenn Kinder davor sofort ruhig werden.

„Kinder müssen lernen, Infektionen durchzumachen!“

Davon ist Professor Tim Niehues von der Deutschen Gesellschaft für Immunologie überzeugt. Geschlossene Kitas, Mundschutz, ständiges Desinfizieren und Selbstisolation führten allerdings dazu, dass Babys und Kleinkinder im vergangenen Winter deutlich weniger Atemwegs- und Magen-Darm-Infekte bekamen als gewöhnlich. Schön für Eltern, aber ist das fehlende Immuntraining auf lange Sicht ein Problem?

Hatten Sie in den Lockdown-Monaten eine leere Klinik?

Ja. Die Kinder kamen einfach nicht. Normalerweise ist der Winter Infektzeit. Da haben wir viele Kinder mit RSV- und Influenza-Infektionen. Das ist im Winter 20/21 komplett ausgefallen.

Schön für die Kinder ...

Sie kriegen es dann später, weil sie gegen RSV und Influenza keine Immunität aufbauen konnten. Sie holen die Infekte nach. Im Spätsommer kamen die Kinder in doppelter Stärke. Seit Ende August haben wir die Klinik voll.

Ist es gut oder schlecht für Kinder, wenn sie bestimmte

Infekte erst später bekommen?

Bei RSV ist es gut. Das ist eine sehr schwere Infektion der Atemwege, die vor allem für Kinder bis zum dritten Lebensmonat gefährlich werden kann. Bei ihnen sind die Atemwege noch so eng, dass sie leicht zuschwellen. Ein großer Teil der Kinder, die wir aufnehmen, muss Sauerstoff zugeführt bekommen. Bei dieser Krankheit gilt: Ich möchte, dass Kinder sie erst bekommen, wenn sie schon etwas älter sind.

Und bei anderen Krankheiten?

Die ersten vier Lebenswochen sind immer kritisch. Ab dann sagen wir jedoch: Je eher Kinder Magen-Darm-Infekte oder Atemwegsinfekte durchmachen, desto besser. Husten, Schnupfen und Halsschmerzen kann man gerne früh bekommen.

Ehrlich? Die meisten Eltern tun alles dafür, ihr Kind zu schützen.

Für das Immunsystem ist aber wichtig, dass es gefordert wird. Viren, die in den Körper eindringen, setzen hochkomplexe Mechanismen in Gang. Der Körper wehrt sich, indem er weiße Blutkörperchen wie Lymphozyten produziert. Sie haben verschiedene Funktionen: Sie töten zum Beispiel virus-tragende Zellen ab und starten die Produktion von Antikörpern. Die wichtigste und spannendste Funktion ist, dass Teile dieser Lymphozyten ein Gedächtnis ausbilden. Das wollen wir erreichen. Wir wollen, dass in unserer Nasenschleimhaut und der Darmschleimhaut solche Gedächtniszellen sitzen.

Warum ist das so wichtig?

Wenn unsere Schleimhäute immunologisch auf ein Virus vorbereitet sind, braucht der Körper nicht mehr eine Woche, um es zu bekämpfen, sondern nur noch Stunden. Wir werden vielleicht trotzdem krank, aber der Infekt fällt wesentlich schwächer aus. Unsere Impfungen basieren auf dem gleichen Prinzip. ▶



PROF. DR. TIM NIEHUES
ist Chefarzt des
Zentrums für Kinder- und
Jugendmedizin am
Helios Klinikum Krefeld



BELIEBTE Us

Fast alle Kinder besuchen regelmäßig die Früherkennungsuntersuchungen. Die Teilnahmequote liegt bei erstaunlichen 97 Prozent. Die Angst, dass Eltern während der Pandemie die U-Untersuchungen ausfallen lassen, hat sich übrigens nicht bestätigt. In der ersten Corona-Welle gingen weder die Fallzahlen bei Impfungen noch bei den Früherkennungsuntersuchungen zurück.

WENIGER INFEKTE

Im Pandemie-Winter 2020 wurden deutlich weniger Kinder krank. Die Zahl der gemeldeten Infekte sank bei den Null- bis Vierjährigen um 57 Prozent im Vergleich zu den Jahren davor, zeigen Daten des Robert Koch-Instituts.

RSV-SAISON

RSV steht für Respiratorisches Synzytial Virus. Der Erreger kommt weltweit vor und löst vor allem bei Frühgeborenen und Säuglingen schwere Atemwegsinfektionen aus. Die typische RSV-Saison liegt zwischen November und April, im vergangenen Jahr erkrankten aber auffällig viele Kinder im Sommer.

Durch die Corona-Maßnahmen blieben viele der normalen Infekte aus. Haben die Kinder dadurch ein schwächeres Immunsystem?

Ich glaube nicht, denn die Erkrankungen werden ja nachgeholt. Kinder jahrelang in Watte zu packen, wäre sicher nicht gut. Aber es waren zum Glück nicht Jahre, sondern ein Winter ...

Kann man denn sagen: Bis zum Alter von x Jahren müssen Kinder so-und-so-viele Krankheiten gehabt haben?

Sie sollten schon innerhalb der ersten ein, zwei Lebensjahre einige Infekte durchmachen. Aber was heißt einige? Sind es drei, fünf oder sieben? Das wissen wir nicht. Viele Infektionen bemerken wir auch gar nicht. Zum Beispiel kommt es immer wieder vor, dass sich

Kinder mit Windpocken anstecken, aber nicht krank werden. Das nennt man stille Feiung, sie haben dann einen lebenslangen Schutz.

Erkältungen bekommt man immer wieder, weil sich die Viren verändern ...

Richtig, man kann sich im normalen Miteinander kaum davor schützen. Aber dadurch, dass der Körper immer wieder mit den Viren in Kontakt kommt, wird das Immunsystem auch immer wieder geboostert. Wir bekommen einen Schnupfen, werden aber nicht schwer krank.

Was passiert, wenn das Immunsystem nicht genug gefordert wird?

Es gibt die Hypothese, dass Infekte im Kleinkindalter das Risiko für Allergien mindern. Wenn das Immunsystem nicht lernt, sich mit Erregern auseinanderzusetzen, besteht das Risiko, dass es bei eigentlich harmlosen Stoffen wie Hausstaub seine Abwehrmechanismen über das Normale hinaus aktiviert. Ich glaube aber nicht, dass Kinder nach einem Lockdown-Winter signifikant mehr Allergien entwickeln als in gewöhnlichen Jahren.

Also alles gut?

Wir haben einen Lebenswandel, der das Immunsystem nicht besonders fordert. Viele Kinder verbringen viel Zeit zu Hause und haben wenig Kontakt mit anderen.

Wie wäre es besser?

Kinder dürfen nicht zu steril aufwachsen. Der Körper muss sich mit Keimen auseinandersetzen können. Was gut ist: Kinder mit anderen Kindern zusammenbringen, viel rausgehen und sie in Erde, Matsch und Sand spielen lassen. Man schützt sein Kind, wenn man es nicht zu sehr in Watte packt. ●

