

Wie ist das mit dem Übergewicht?

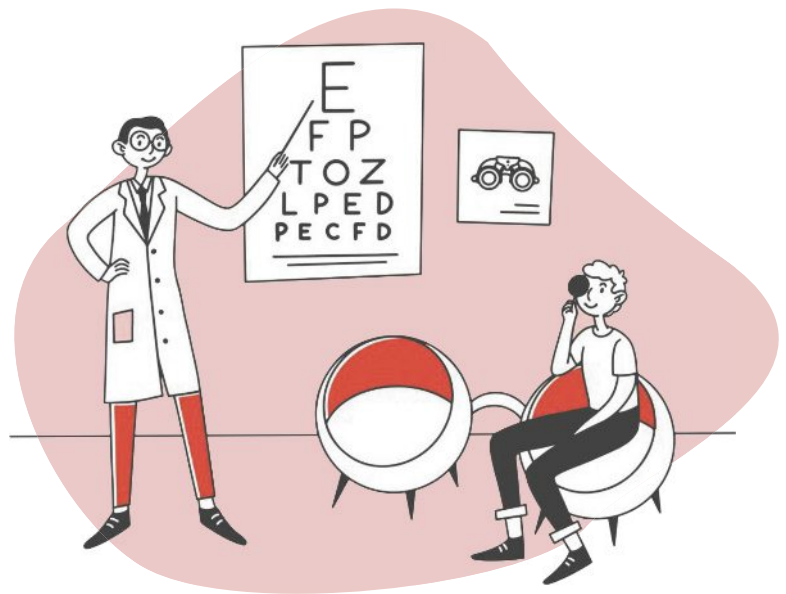
Erst mal gibt es Grund zur Hoffnung: „Adipositas im frühen Kindesalter nimmt in Deutschland derzeit nicht mehr zu“, erklärt Wieland Kiess. Gezuckerte Babybreie, Kekse und Tees sind als Dickmacher entlarvt und werden offenbar von den Eltern gar nicht oder bewusster gegeben. „Aber bei Jugendlichen steigt die Zahl der Übergewichtigen weiter massiv“, so der Leipziger Mediziner. Der Grundstein dafür wurde oft in der frühen Kindheit gelegt: „Man kann Kinder auf Gemüse und Obst programmieren“, sagt Kiess. Oder eben auf Zucker. Das ist eine Frage der Gewöhnung. Wenn Kinder schon sehr früh regelmäßig Süßes essen, finden sie Geschmack daran und wollen mehr. Obst und Gemüse schmecken ihnen dann weniger gut.

Sind sie allerdings daran gewöhnt, viel Obst und Gemüse zu essen und nur hin und wieder etwas Süßes, wird das zur Selbstverständlichkeit. Bei Gemüse muffeln kann es helfen, verschiedene Sorten durchzuprobieren. Karotten kommen meist gut an, Gurken, Tomaten und Paprika auch. Es müssen ja nicht gleich Blumenkohl und Bohnen sein. Wichtig: immer wieder Gemüse anbieten. Der Geschmack von Kindern entwickelt sich ja gerade erst.

Bewegung ist ebenfalls eine Sache der Gewöhnung. Oder besser: Abgewöhnung. Kleine Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Sie wollen rennen, klettern, toben. Können sie das ausleben, entwickeln sie von ganz allein Spaß am Sport. Verbringen sie aber mehrere Stunden am Tag vor dem Fernseher oder am Tablet, setzt sich die Trägheit fest, und aus den quirligen Zwergen werden Bewegungsmuffel. Klare Regeln und Vereinbarungen können helfen: zum Beispiel zehn Minuten Fernsehen für die Kindergartenkinder, 30 Minuten Medienkonsum für die Größeren. Manche Eltern haben auch Erfolg mit zwei Stunden Sport für eine Stunde Fernsehen.

Wie entsteht Kurzsichtigkeit?

Das Problem fiel zunächst in Südostasien auf: Immer mehr Kinder, inzwischen über 90 Prozent, tragen dort eine Brille. Der Hauptgrund: Ihre Augen bekommen keinen ausreichenden Wachstumsreiz mehr. Schuld daran sind Fernseher, Smartphone, Tablet und das Leben in geschlossenen Räumen. Denn wenn sie oft drinnen auf Bildschirmen starren, müssen die Augen der Kinder



nicht mehr in die Ferne adaptieren, sie müssen nicht mehr ständig von der Ferne in die Nähe umschalten, wie es im Wald und auf der Wiese nötig wäre. „Dadurch wächst das Auge zu stark in die Länge und wird kurzsichtig“, sagt Kiess, der nach der ersten Auswertung von Querschnittsdaten der „LIFE Child“-Studie schon sagen kann, dass es auch in der Leipziger Untersuchungsgruppe „einen irre hohen Prozentsatz an Kurzsichtigkeit“ gibt.

Das Gegenmittel ist sehr einfach: ganz viel rausgehen. Und zwar ohne Smartphone.



EUER KIND MAG KEIN GEMÜSE?

Reicht mal einen Klecks Ketchup zum Dippen dazu. Der bekannte und gemochte Geschmack führt in Kombi mit dem neuen oder weniger beliebten Geschmack oft zu einer positiven Gesamtwahrnehmung. Und plötzlich schmeckt das verschmähte Gemüse. Wissenschaftler sprechen hier von Flavour-Flavour-Learning.

Knochengesundheit: Vitamin D reicht nicht

Im ersten Lebensjahr wird in Deutschland Vitamin-D-Prophylaxe empfohlen, damit die Kinder mit gesunden Knochen groß werden. „Aber Vitamin D ist kein Allheilmittel“, betont Kiess. Zur Tablette müssen drei Dinge kommen, die ihr bestimmt nicht mehr hören könnt: raus aus geschlossenen Räumen – damit die körpereigene Vitamin-D-Produktion angekurbelt wird. Gesunde Ernährung – damit für den Knochenaufbau wichtige Vitamine und Spurenelemente zur Verfügung stehen. Viel Bewegung – weil bewegliche und kräftige Muskeln auch die Knochen stärken. Übrigens: In Sachen Knochen entwickelt sich gerade eine neue Krankheit – Arthrose im Daumengrundgelenk. Denn dieses kleine, geniale Gelenk ist offenbar nicht dafür gemacht, viele Stunden am Tag die Wischbewegung des Daumens auf einem Smartphone zu tolerieren. Darüber sollten wir mal nachdenken – auch in unserem eigenen Interesse. →