



Magazin
**Die nächste Grippewelle
kommt bestimmt**



Gesund leben / Prävention
**Sauna – das gesunde
Vergnügen**



Frankfurt
Gesunde Stadt
am Main



GESUNDE KINDER – DIE ZUKUNFT

**WARUM RAUCHT MEIN KIND · DER KICK FÜR DIE PARTY · BESSERE NOTEN
DURCH KÖRPERLICHE FITNESS · IST MEIN KIND EIN „ZAPPELPHILIPP“
IST DER ABER DICK ... ! · RISIKO PASSIVRAUCHEN**



Liebe Bürgerinnen, liebe Bürger!

Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in den Industriestaaten hat sich im Laufe der vergangenen einhundert Jahre erheblich verbessert. Die Säuglingssterblichkeit lag um 1900 noch bei 210 Kindern pro 1000 Geburten, heute bei 5 Kindern. Für die meisten weit verbreiteten Infektionskrankheiten gab es keine Behandlungsmöglichkeiten. Grundsätzlich sind Kinder bei uns heute daher so gesund wie nie zuvor. Durch die Fortschritte in der Medizin und die moderne Lebensweise rücken jedoch andere Probleme in den Vordergrund, die die Gesundheit unserer Kinder beeinträchtigen und zu körperlichen und psychischen Beschwerden führen können.

Mit dem Schwerpunktthema „Gesunde Kinder – Die Zukunft“ beschäftigt sich die sechste Ausgabe von *Frankfurt – Gesunde Stadt*.

In Frankfurt am Main leben zur Zeit rund 95 000 Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren. Die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen liegt in der Verantwortung der Eltern, ist aber stets auch ein Anliegen der öffentlichen Gesundheitsfürsorge, dem wesentliche Bedeutung zukommt.

Im Stadtgesundheitsamt der Stadt Frankfurt am Main widmet sich insbesondere die Fachabteilung für Kinder- und Jugendgesundheit dieser Aufgabe.

Es ist mir ein besonderes Anliegen, gemeinsam mit allen Fachkräften im Gesundheitswesen die Förderung der Gesundheit junger Frankfurterinnen und Frankfurter zu unterstützen.

In den nachfolgenden Artikeln der aktuellen *Frankfurt – Gesunde Stadt* finden Sie außerdem viele interessante Informationen und Tipps über

gesundes Saunieren, die Behandlung von Schlafstörungen, zur Gripeschutzimpfung und zu den Vorteilen einer Zahnrettungsbox.

Die Lektüre möge Ihnen viel Lesevergnügen bereiten.

Ich wünsche Ihnen bereits heute ein gutes und gesundes Jahr 2004.

Nikolaus Burggraf
Gesundheitsdezernent



Liebe Leserin, lieber Leser!

Winterzeit, Schnupfenzeit. Schniefende Nasen wohin man schaut. Kinder fangen sich in der nasskalten Jahreszeit besonders schnell eine Erkältung ein, die aber meist harmlos verläuft. Nicht alles ist aber so harmlos, was unsere Kindern auf dem Weg ins Erwachsenenleben gesundheitlich beeinträchtigen kann.

Mit der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, die mir persönlich ganz besonders am Herzen liegt, beschäftigt sich das Schwerpunktthema der aktuellen Ausgabe von *Frankfurt – Gesunde Stadt* (Seite 6–18).

Wussten Sie zum Beispiel, dass nach Umfragen 70 Prozent aller deutschen Jugendlichen über gesundheitliche Beschwerden klagen, sich aber nur jeder Dritte behandeln lässt? Tatsache ist: Die Gesundheit junger Menschen ist heute in verschiedenster Weise gefährdet.

Falsche Essgewohnheiten und mangelnde Bewegung führen bereits bei

Kindern zu Übergewicht und frühzeitigen chronischen Leiden wie Arthrose, Arteriosklerose und Diabetes. Auch die Suchtproblematik nimmt bei Kindern und Jugendlichen weiter zu. Legale „Einstiegsdrogen“ wie Zigaretten und Alkohol werden In diesem Zusammenhang immer noch unterschätzt. Die Partyszene lockt mit bewusstseinsverändernden Drogen. Der Konsum von Ecstasy und Co. ist unter Frankfurter Schülern zum Beispiel weit verbreitet. Dies haben Untersuchungen gezeigt.

Des weiteren führen gestörte Eltern-Kind-Beziehungen oder ein insgesamt problembelastetes soziales Umfeld immer öfter zu frühkindlichen Verhaltensauffälligkeiten, unter denen die Kleinen und ihre Bezugspersonen gleichermaßen leiden. Und: Noch immer unterschätzt wird das Passivrauchen. Dass das Einatmen von Tabakrauch ungesund ist, ist allgemein bekannt. Dass dabei aber für Säuglinge und Kleinkinder ein besonders hohes gesundheitliches Risi-

ko besteht muss noch viel stärker in unser aller Bewusstsein dringen.

Auch in unserem Porträtbeitrag steht die gesundheitliche Situation junger Menschen im Mittelpunkt. Wir stellen Prof. Dr. Bernhard Kornhuber vor, dessen medizinisches Wirken seit Jahrzehnten dem Kampf gegen den Krebstod von Kindern gilt, und der im Bereich Leukämie bahnbrechende Heilungserfolge erzielt hat (siehe Seite 30).

Ich meine es gibt viele Gründe, mehr in die Gesundheit unserer Kinder und damit in unsere Zukunft, zu investieren.

Eine interessante, anregende Lektüre wünscht Ihnen

Sonja Stark

GRUSSWORT	2
EDITORIAL	3
TITELTHEMA GESUNDE KINDER – DIE ZUKUNFT	
WARUM RAUCHT MEIN KIND Legale Drogen nicht unterschätzen	6
DER KICK FÜR DIE PARTY Drogenprävention in Frankfurt	9
BESSERE NOTEN DURCH KÖRPERLICHE FITNESS Kinder brauchen Bewegung	10
IST MEIN KIND EIN „ZAPPELPHILIPP“ Informationen zur Hyperkinetischen Störung	13
IST DER ABER DICK ... ! Überernährung bei Kindern und Jugendlichen	15
RISIKO PASSIVRAUCHEN	17





MAGAZIN

18

DIE NÄCHSTE GRIPPEWELLE KOMMT BESTIMMT

Grippeschutzimpfung rettet Leben

20

SCHLAFEN SIE GUT?

Schlafstörungen sind behandelbar

22

LEBEN SCHENKEN NACH DEM TOD

Eine Organspende kann Schwerkranken das Leben retten

24

AB IN DIE BOX

Rettung bei Zahnunfällen

GESUND LEBEN / PRÄVENTION

26

SAUNA DAS GESUNDE VERGNÜGEN

Das klassische Saunabaden und seine wohltuenden Wirkungen für Körper und Geist

29

VERANSTALTUNGEN

PORTRÄT

30

PROF. DR. BERNHARD KORNHUBER

Ein Pionier im Kampf gegen den Krebsstod von Kindern

32

IMPRESSUM

WARUM RAUCHT MEIN KIND?

Legale Drogen nicht unterschätzen

Die meisten Eltern fragen sich im Laufe der Erziehung, was sie tun können, um ihre Kinder vor den Gefahren einer Sucht zu schützen. Dabei unterschätzen sie häufig den Einfluss so genannter legaler Drogen. Im Rahmen der Suchtprävention kommt aber zum Beispiel dem Rauchverhalten eine wesentliche Bedeutung zu. Im Grunde sind nämlich Zigaretten, Alkohol und nicht fachgerecht angewandte Medikamente die eigentlichen „Einstiegsdrogen“. Denn im Umgang mit diesen Substanzen wird Suchtverhalten eingeübt, das heißt, Kinder und Jugendliche erfahren, dass die eigene Befindlichkeit durch Zufuhr solcher Substanzen beeinflusst werden kann. Der sorglose Umgang mit legalen Drogen gehört daher zu den wichtigen Faktoren, die der Entwicklung von Sucht bzw. der Bereitschaft, auch illegale Suchstoffe zu konsumieren, den Weg ebnen.

Warum rauchen Jugendliche?

Bei einer spontanen Umfrage wurden von den Jugendlichen am häufigsten Faktoren wie „Genuss“, der „Geschmack“ oder eine entsprechende Beeinflussung durch den Freundeskreis als Begründung angegeben. Dass Freunde ebenfalls rauchen oder dass Rauchen „cool“ sei war vor allem für 13- bis 16-jährige ein wesentlicher Beweggrund zum Rauchen. Gewohnheit, Frust, Stress

und Beruhigung waren für 20 Prozent der befragten Jugendlichen das Motiv zu rauchen. Immerhin 14 Prozent führten als Grund bereits direkt die Abhängigkeit von der Zigarette an. Jugendliche Nichtraucher begründeten ihre Haltung meist mit „ungesund“, „zu teuer“ oder „schmeckt nicht“. Nur für wenige waren dagegen die Angst vor Abhängigkeit, der Wunsch „fit“ zu bleiben oder ein „abstoßender“ Effekt ausschlaggebend.

Was können Eltern tun?

Eltern haben vielfältige Möglichkeiten, ihre Kinder vom Rauchen abzuhalten. Eine der wichtigsten ist die Vorbildfunktion. Viele Eltern sind sich dessen zu wenig bewusst. Wenn sie selbst zur Zigarette greifen, ist die Gefahr, dass ihr Kind zum Raucher wird, wesentlich größer als in „Nichtraucher-Familien“. Das gute Beispiel der Eltern wäre für die Kinder bzw. Jugendlichen eine große Hilfe.

Was tun bei Kindern und Jugendlichen, die bereits zur Zigarette greifen? Hier nützt es erfahrungsgemäß wenig, das Rauchen zu verbieten. Verbote bewirken nur allzu oft das Gegenteil – die Jugendlichen denken „Jetzt erst recht“. Mehr Erfolg werden die Eltern erzielen, wenn sie in einem vernünftigen Gespräch versuchen, ihren Sohn oder ihre Tochter zu überzeugen. Ein Gespräch, das

in aller Ruhe geführt wird, bewirkt eher ein Verzicht auf die Zigarette als Verbote oder Strafen. Argumente in Verbindung mit Vorbildfunktion und Verständnis sind die wirksamste Möglichkeit der Eltern, ihre Kinder vor dem Rauchen zu bewahren oder sie wieder davon abzubringen. Das unterstreicht auch eine aktuelle Untersuchung, der zufolge Kinder und Jugendliche die Meinung der Eltern höher einschätzen als gemeinhin angenommen wird. Die Ansicht der Eltern war den Jugendlichen übrigens selbst dann wichtig, wenn es nach außen hin den Anschein hatte, sie interessiere nicht oder werde abgelehnt.

In manchen Fällen gelingt es den Eltern trotz aller Anstrengungen nicht, ihre Kinder vom Rauchen abzuhalten. Man sollte dann unbedingt darauf achten, dass das Klima in der Familie wegen dieses Themas nicht nachhaltig gestört wird. Statt Verboten und Bestrafungsaktionen gilt es vielmehr, dem Jugendlichen soviel Selbstbewusstsein zu vermitteln, dass er oder sie nach einiger Zeit wieder auf die Zigarette verzichten kann und nicht aus bloßem Trotz oder reiner Opposition weiterrauchen „muss“.

Freunde und Gruppenszwang

Auch Freunde und „Kumpel“ üben einen großen Einfluss auf die Jugendlichen aus, wenn es darum



geht, junge Menschen vom Rauchen abzuhalten oder aber, sie zum Rauchen zu verführen. Der Gruppendruck als wesentlicher Anreiz zu Rauchen entfällt, wenn Nichtraucher als vollwertige Gruppenmitglieder angenommen werden, d. h. wenn die „peer group“ auch Nichtraucher anerkennt.

Trainer, Sportgruppenleiter und Mitarbeiter in Jugendeinrichtungen sind daher neben ihrer Vorbildfunktion auch darin gefragt, die Nichtraucher in der Gruppe anzuerkennen und sie in ihrem Handeln zu fördern und zu bestärken.

Aber auch die Jugendlichen selbst sind gefordert. Sie sind häufig zu schnell bereit, dem Gruppenzwang nachzugeben. Ein Stück Selbstbe-

wusstsein und eigene Individualität gehören schon dazu, den Verführungen der rauchenden Freunde zu widerstehen. Die eigene Meinung offensiv gegenüber den rauchenden Bekannten zu vertreten, stellt eine Leistung dar, auf die der Jugendliche stolz sein kann und die sich auf seine gesamte Entwicklung positiv auswirken wird.

Was kann die Schule tun?

Außer dem Elternhaus ist die Schule ein wesentlicher Ort für Suchtprävention, da hier nahezu alle Kinder und Jugendlichen erreicht werden können. Kindern und Jugendlichen soll in der Schule ein Höchstmaß an fachlichen, sozialen und persönlichkeitsbildenden produktiven Lerner-

fahrungen geboten werden. Durch ein ausgewogenes Fördern und Fordern können Lehrerinnen und Lehrer Kinder und Jugendliche in der Freude an der eigenen Leistung stärken und ein Vertrauen in die Bewältigung zukünftiger Aufgaben aufbauen.

Ganz wichtig: Ein gesunder Lebensstil sollte an der Schule nicht nur gelehrt werden, sondern auch dort erfahrbar sein. In diesem Zusammenhang ist die Auseinandersetzung um einen rauchfreien Lebensstil, um eine „rauchfreie Schule“, ein wichtiger Ansatz. Die Arbeit an Konzepten zur „rauchfreien Schule“ kann dazu beitragen, Lehrer und Schüler in Bezug auf ihr Gesundheitsbewusstsein zu sensibilisieren und dieses Bewusstsein im Alltag umzusetzen.