



Das Fundament einer gesunden Entwicklung von Kindern – Grundlage für die Gesundheitsförderung

PD Dr. Freia De Bock

¹Mannheimer Institut für Public Health, Sozial- und Präventivmedizin,
Medizinische Fakultät Mannheim, Universität Heidelberg, Mannheim

²Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Universitätsmedizin Mannheim, Fakultät Mannheim der Universität
Heidelberg & Sozialpädiatrisches Zentrum Frankfurt-Mitte

Born to be wild



- Kinder haben Gene, die vor ca. 100.000 entstanden sind.
- Diese alten Gene und die damit verbundenen Stoffwechselwege sind angepasst an eine andere Umwelt, nämlich die der Sammler und Jäger.

Wild?

Das Problem ist:

- Die Umwelten haben sich geändert.
- Nahrungsmittel sind häufig hochraffiniert und kalorienverdichtet.
- Physikalische Umwelten in unseren Städten sind wenig grün, wenig natürlich, wenig anregend.

Objektive Bewegung von Kindergartenkindern in BW

Während der Kindergartenzeiten (9 -12 Uhr; 180 min) verbrachten Kinder

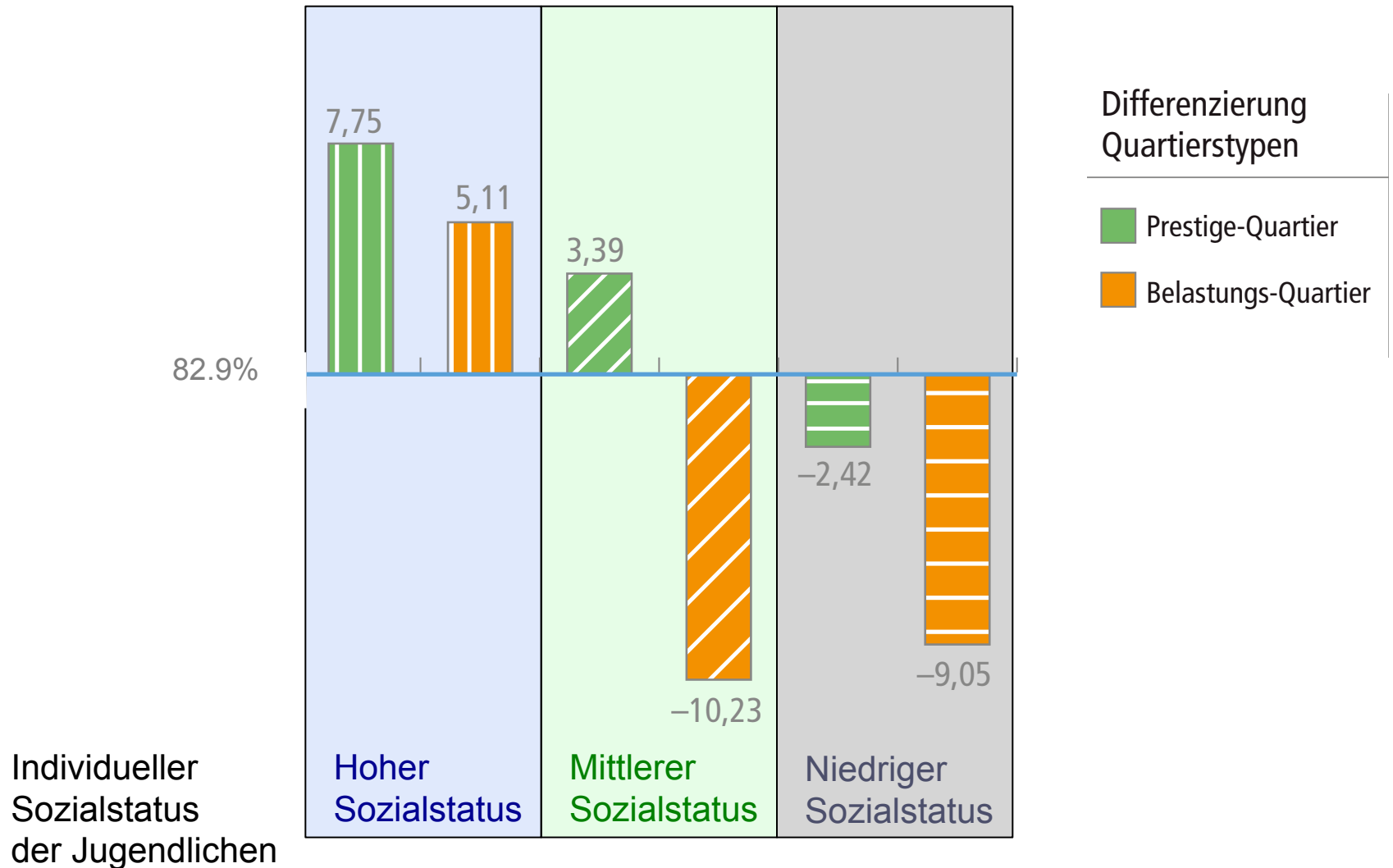
	Prozent der Zeit	Minuten	
→	51%	92	Inaktivität (Sitzen)
	45%	80	Leichter Aktivität (z.B. Stehen, Gehen)
→	4%	8	Aktivität mittleren bis hohen Intensitätslevel

Vielschichtige Gründe für Bewegungsmangel

Weniger Bewegungsmöglichkeiten als früher

Entwicklungen	Konsequenzen
Verstädterung, Verkehr	Natürliche Bewegungsräume für Kinder fallen weg
Technisierung <ul style="list-style-type: none">• Von Transport (Auto, öffentl. Verkehr)• Von Kommunikation (Internet, Email)	Wege von A nach B fallen weg
Kinderzahl in Deutschland sinkt	Gleichaltrige Spielkameraden fallen weg

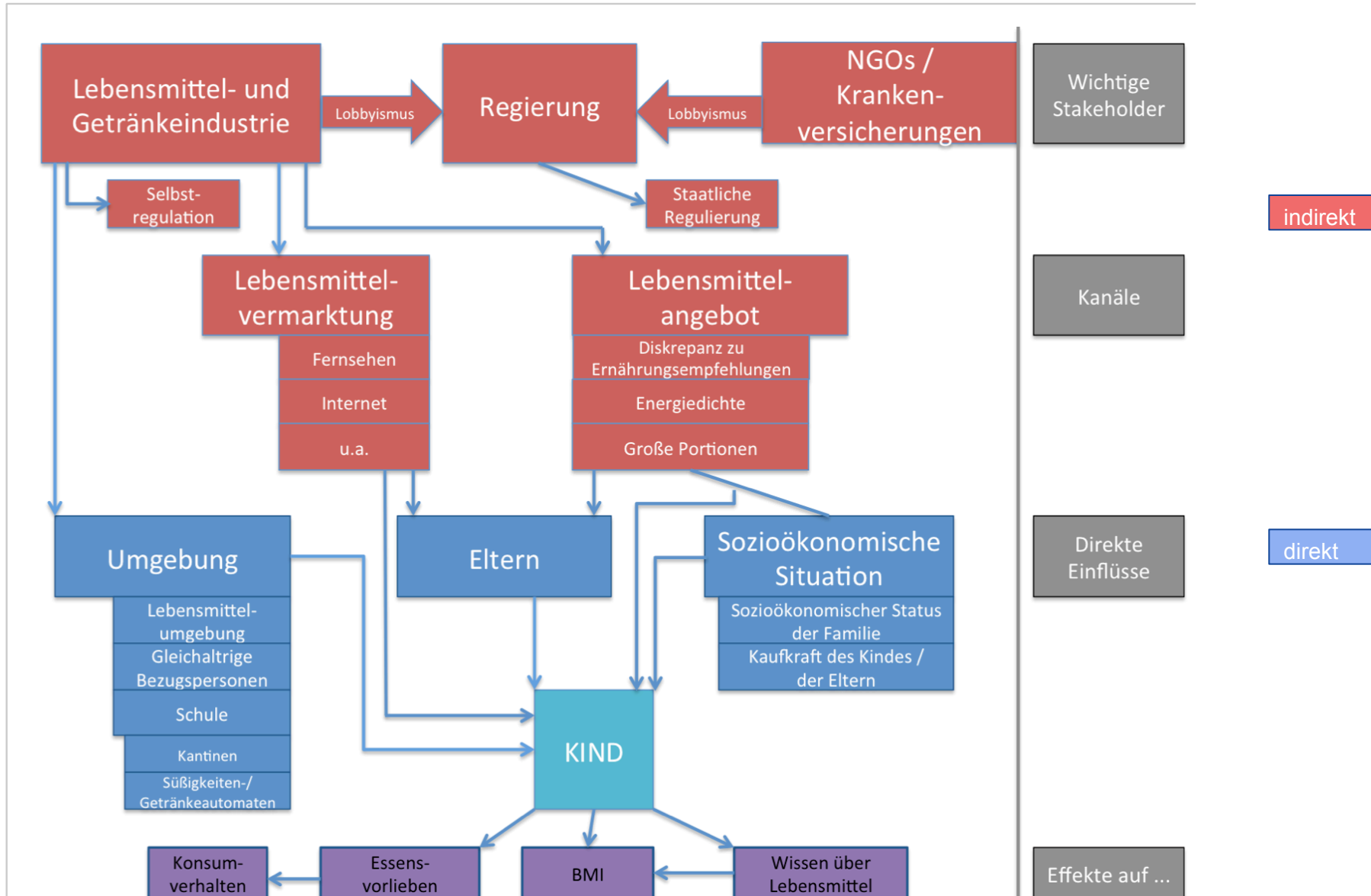
Sozialstruktur der Wohnumgebung und Bewegung...



Lebensstil und Gesundheitsrisiko

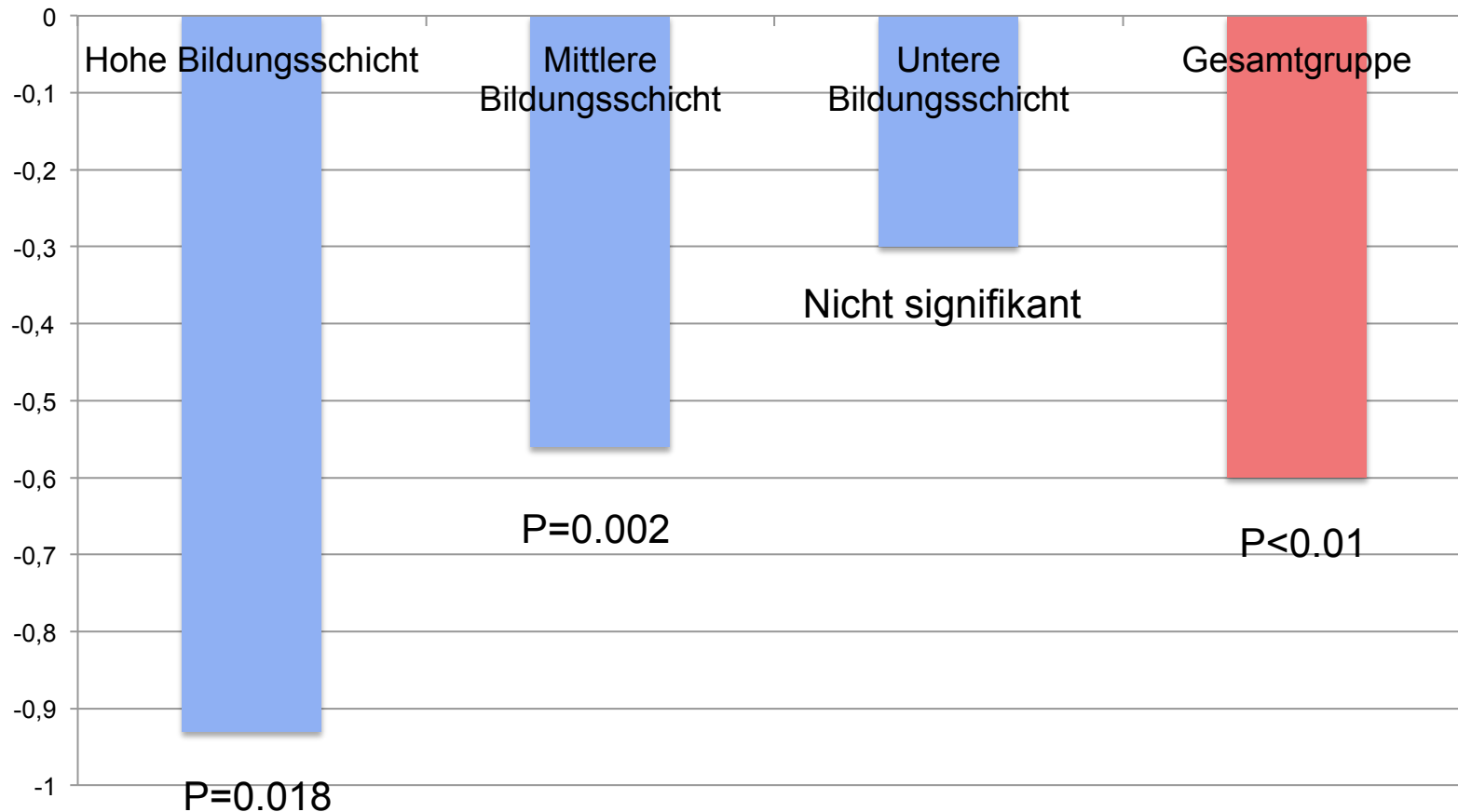
Evidenz-grad	Risiko Übergewicht ↓	Kein Zusammenhang	Risiko Übergewicht ↑
Überzeugend	<ul style="list-style-type: none"> Regelmäßige PA Hohe Ballaststoffzufuhr 		<ul style="list-style-type: none"> Sitzender Lebensstil Hoher Konsum Kalorienreicher Nahrung
Wahrscheinlich	<ul style="list-style-type: none"> Gesundheitsfördernde Settings Stillen 		<ul style="list-style-type: none"> High-sugar drinks Viele fastfood outlets

Einflüsse auf die kindliche Ernährung



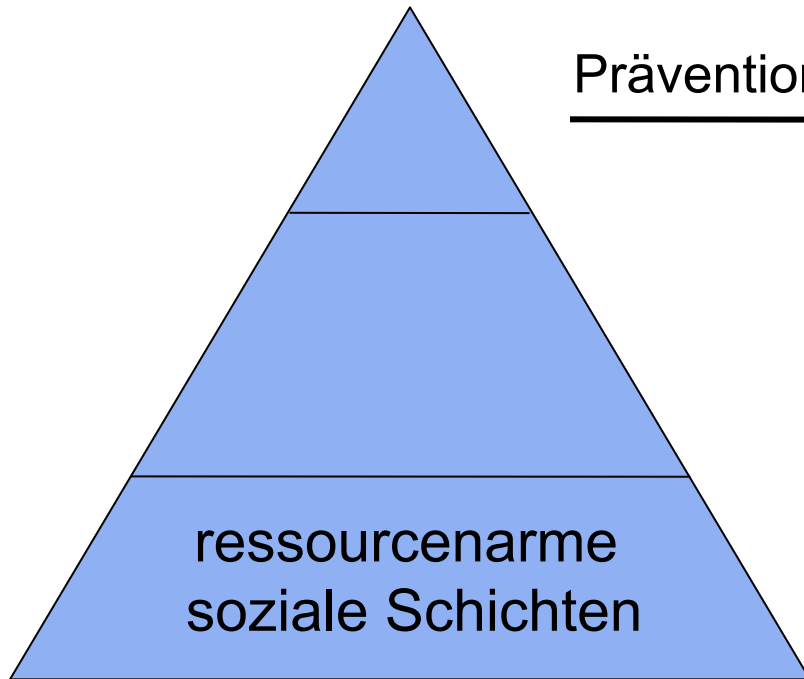
Interventionserfolg abhängig von Bildungsschicht

Abnahme Körperfett in%



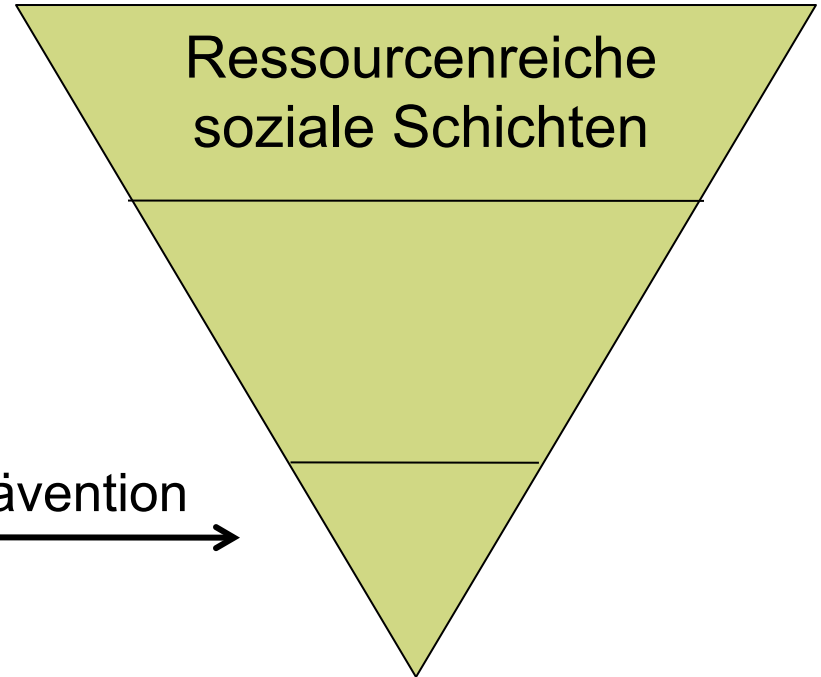
Die umgekehrte Wirksamkeitspyramide

Risikolast



Prävention →

Wirksamkeit



Prävention →

Wie viele Kinder sind denn relativ arm?

2012:
Durchschnitt D
18,25%



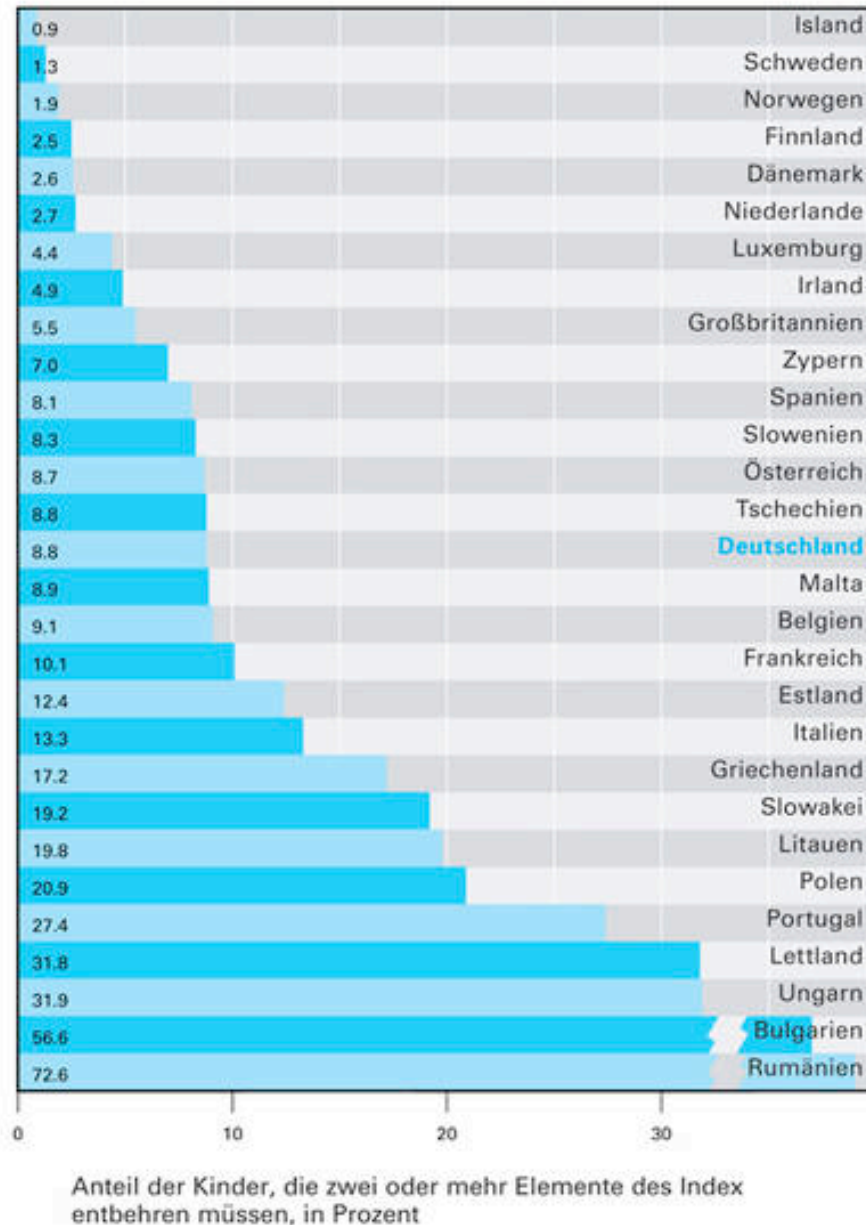
Index der Entbehrungen

Keine drei
Mahlzeiten/Tag

Kein ruhiger Platz
für Hausaufgaben

Weniger als zwei
Paar Schuhe

Keine finanzielle
Möglichkeit,
Geburtstage zu feiern

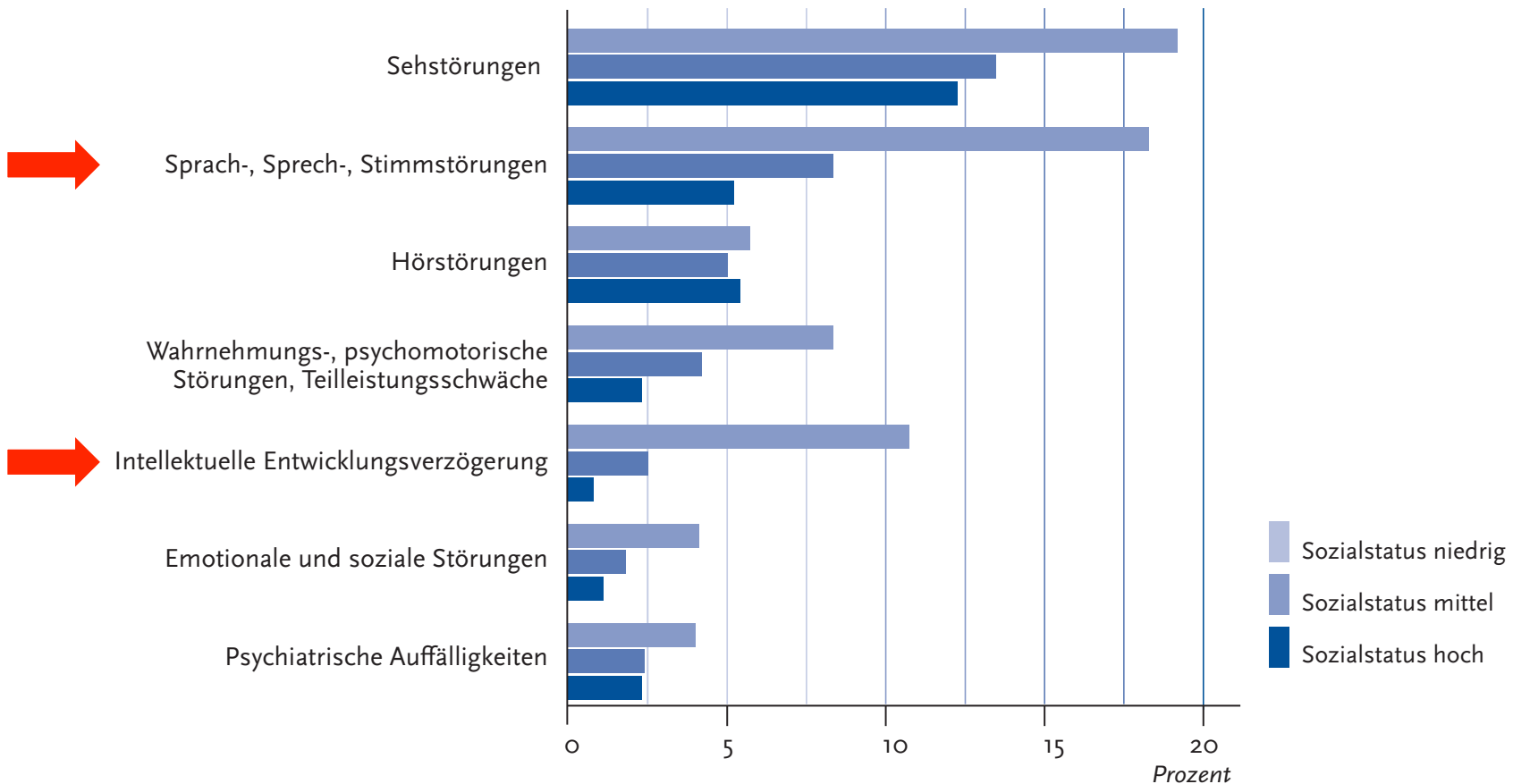


Frühkindliche Entwicklungsstörungen

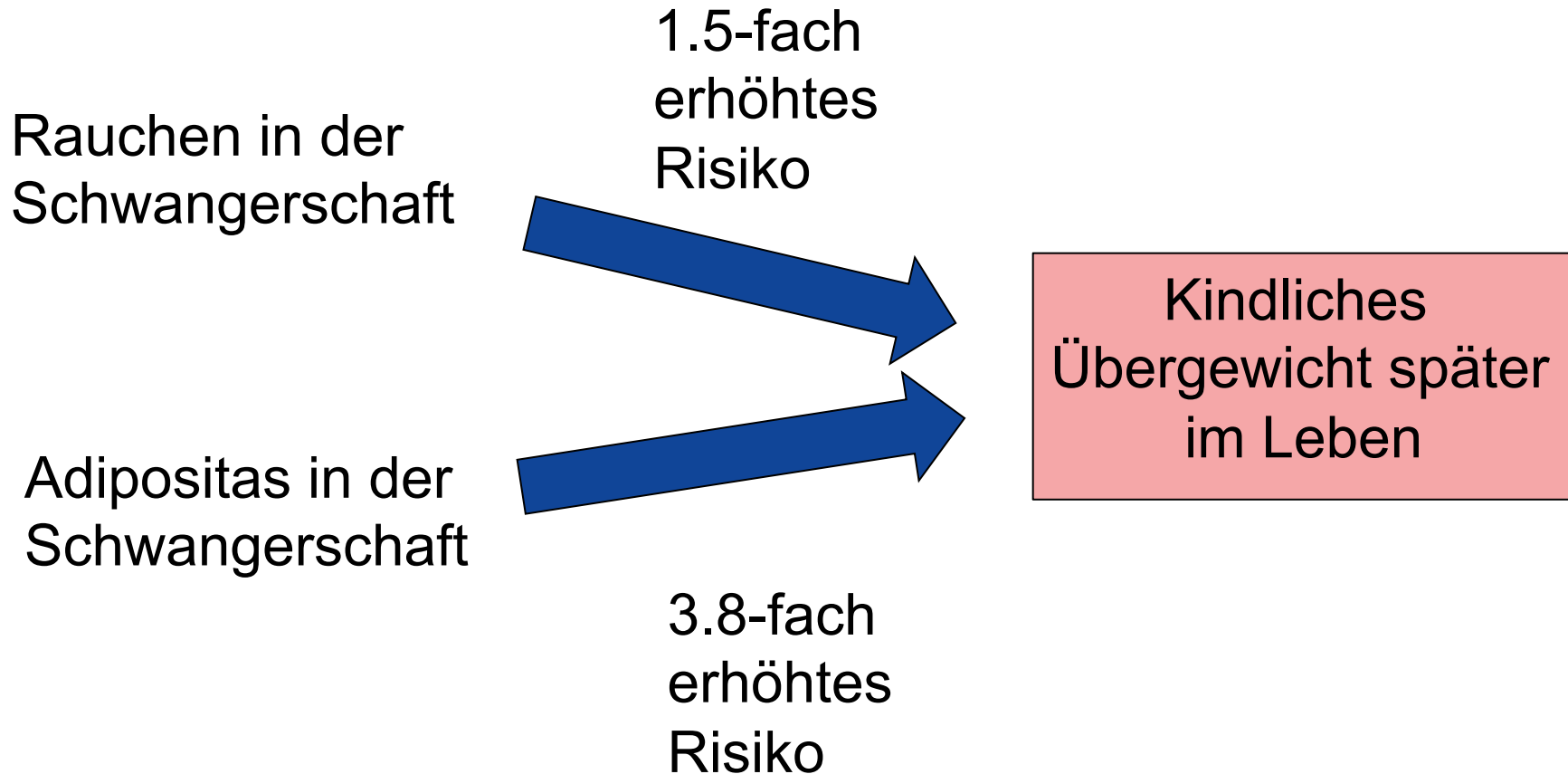
Abbildung 3.1

Entwicklungsstörungen bei Einschülern und Einschülerinnen nach sozialem Status

Datenquelle: Landesgesundheitsamt Brandenburg 2005



Lebensstil während Schwangerschaft

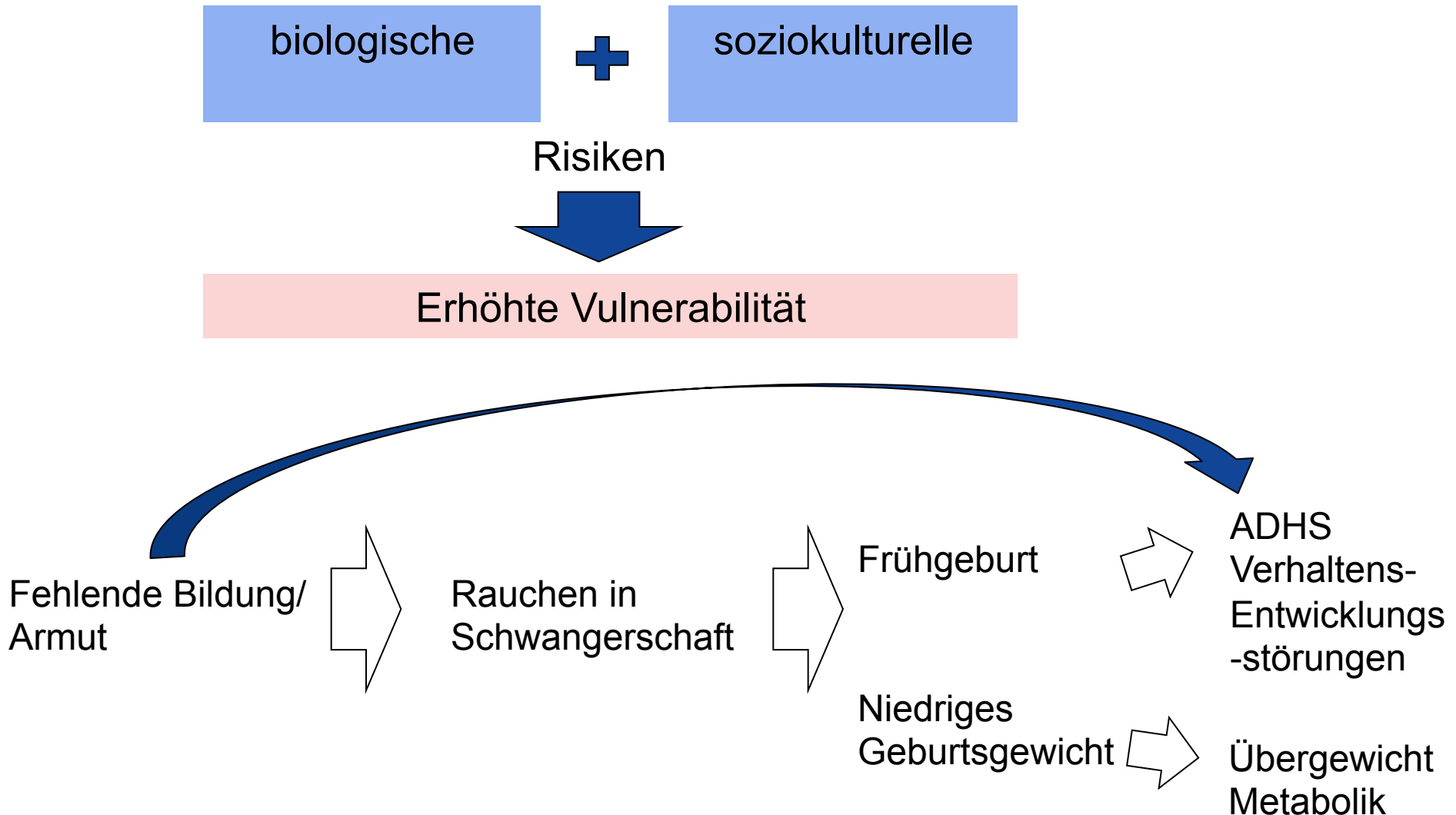


*Oken, 2008
Monasta, 2010*

„Armut ist das größte Gesundheitsrisiko für Kinder in
Deutschland“

*Bärbel-Maria Kurth,
Leiterin der Abteilung Epidemiologie und Gesundheitsberichterstattung des RKI*

Vulnerabilität entsteht durch Risiko-Clustering



Wie „Armut“ unter die Haut und ins Hirn geht



Chronischer Stress

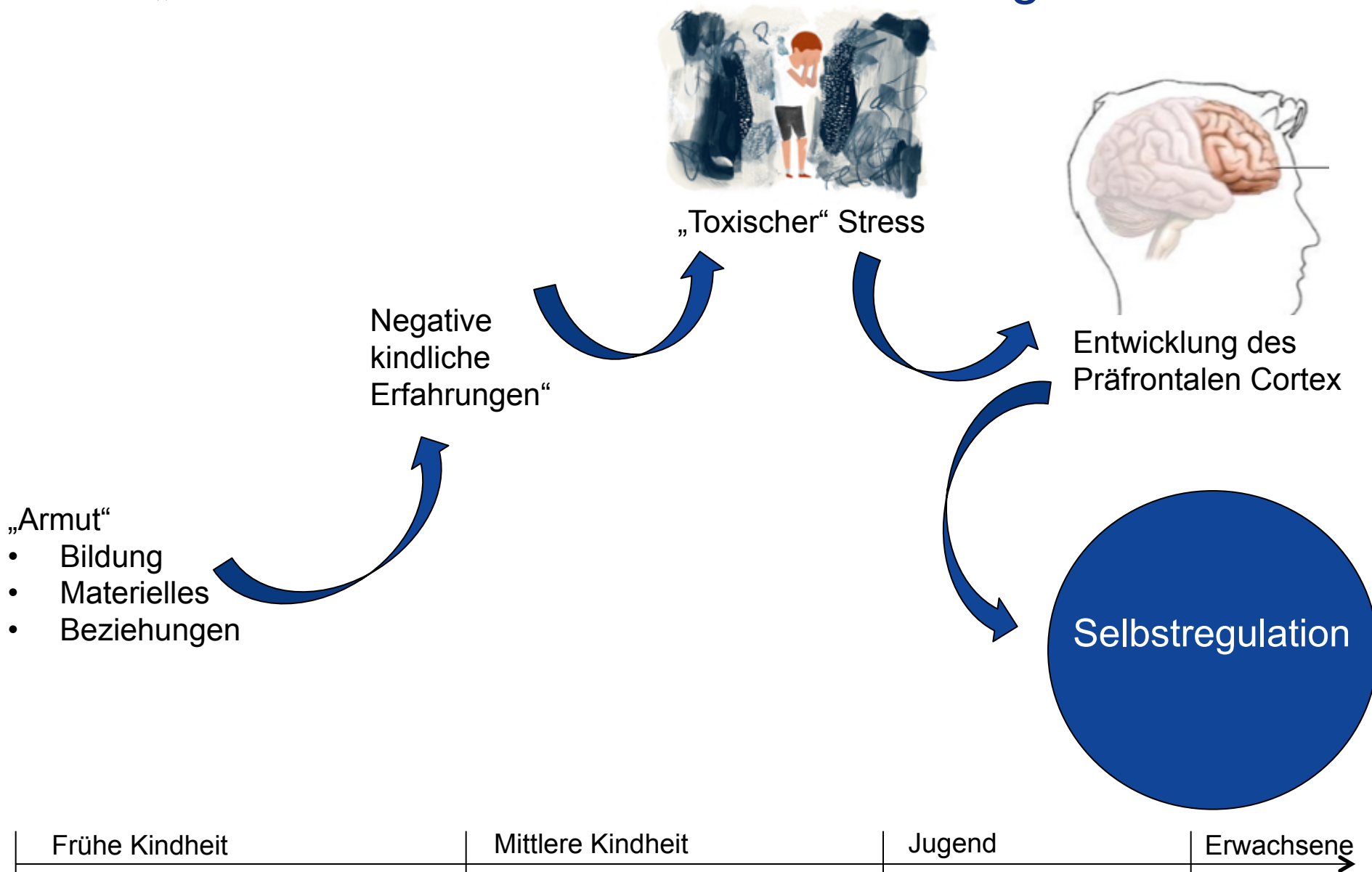
Negative
kindliche
Erfahrungen“

„Armut“

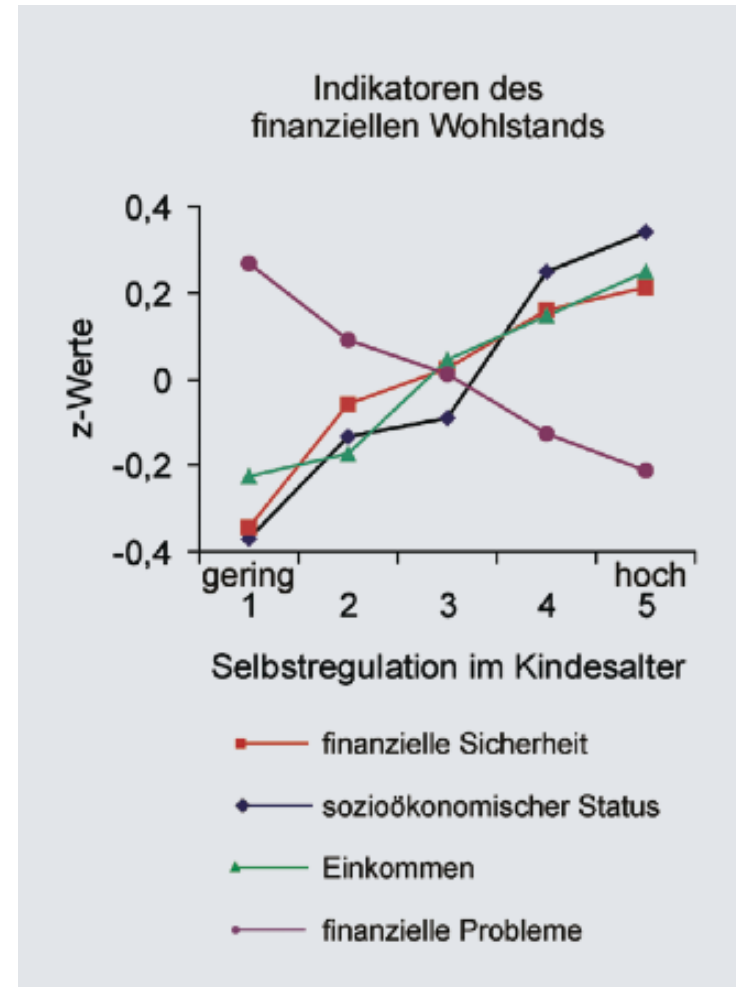
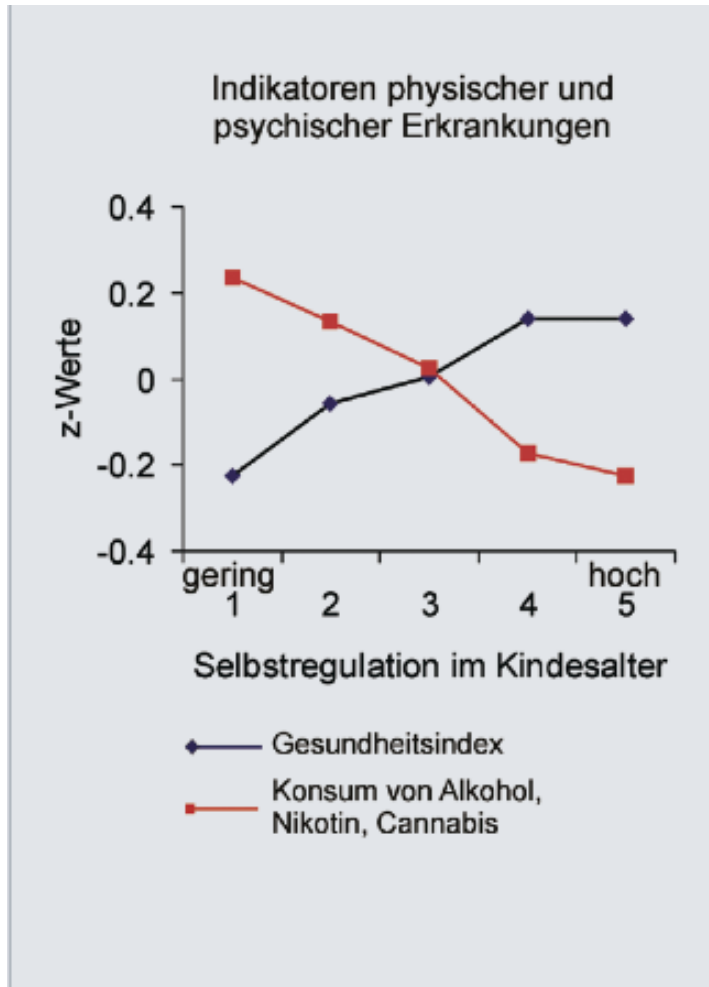
- Bildung
- Materielles
- Beziehungen



Wie „Armut“ unter die Haut und ins Hirn geht

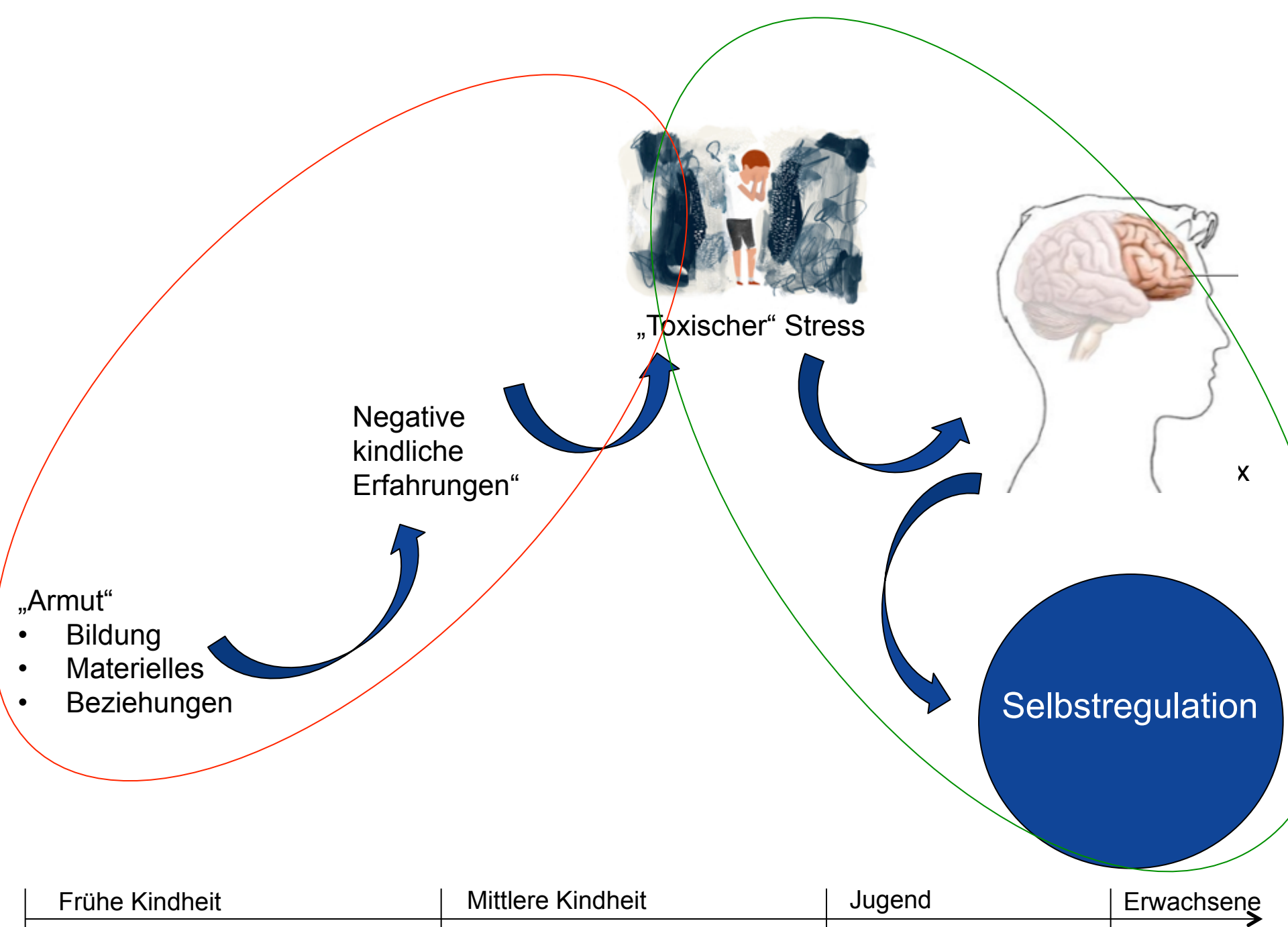


Selbstregulation und Gesundheit/Lebenserfolg



Moffitt, 2011, Neuseeland (aus: Stellungnahme der Leopoldina 2014)

**Wie kann man dieses Wissen für
Gesundheitsförderung nutzen ?**



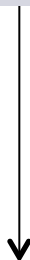
„Toxischer“ Stress



Entwicklung des Präfrontalen Cortex/ Selbstregulation

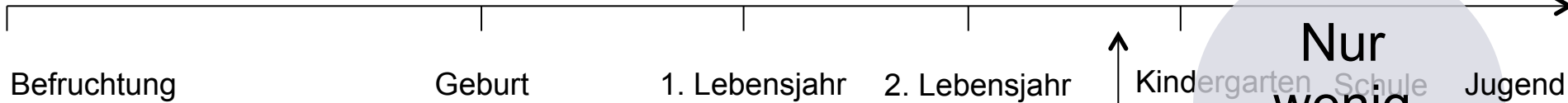


Information
Gesundheitspädagogik



Nur
wenig
Effekt!!!

Änderung der
physischen Umgebung



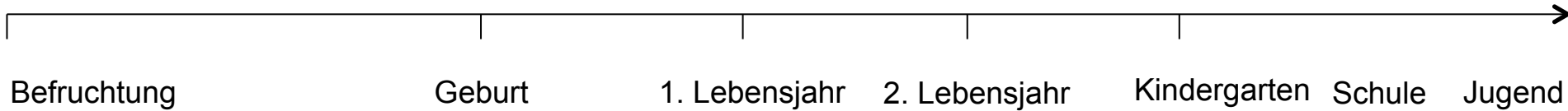
„Toxischer“ Stress



Entwicklung des
Präfrontalen Cortex/
Selbstregulation



Gelungene
Beziehungen
Eltern



„Toxischer“ Stress

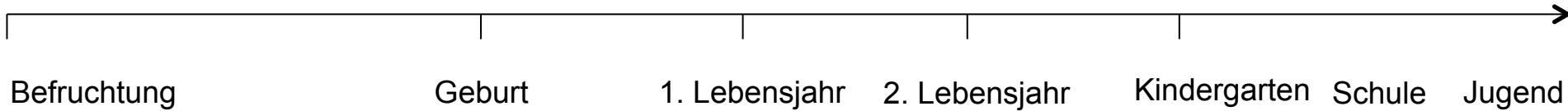


Entwicklung des
Präfrontalen Cortex/
Selbstregulation



Gelungene
Beziehungen
Eltern

Beziehungen
in Nachbarschaft



Befruchtung

Geburt

1. Lebensjahr

2. Lebensjahr

Kindergarten

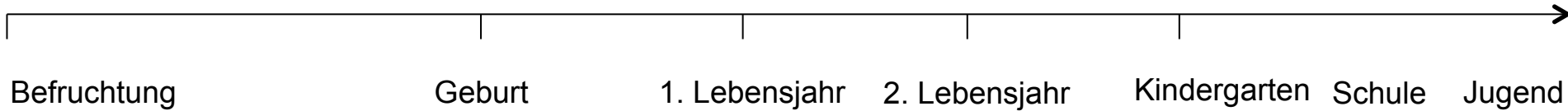
Schule

Jugend

„Toxischer“ Stress



Entwicklung des
Präfrontalen Cortex/
Selbstregulation



Qualität der Beziehungen in den Lebenswelten

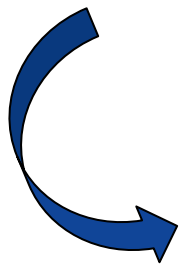
- Anpassung Betreuungsschlüssel an Bedarfe
- Objektive Bedarfsermittlung
- Z.B. wie in Kanada über EDI (Early Development Index)

Strategisch Beziehungen stärken: Setting KiTa

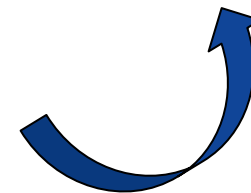
Supervision und Coaching von Erziehern

1 psychologischer Experte/Kita in benachteiligten Stadtteilen (10h/Wo)

- Beobachtung der Interaktionen zwischen Kind-Erziehern
- Feedback und Training/Umsetzung
- Workshops zu Stressmanagement für Erzieher



Bessere Gruppenmanagement-Fähigkeiten
Weniger emotionale/Verhaltensprobleme
Bessere Selbstregulation

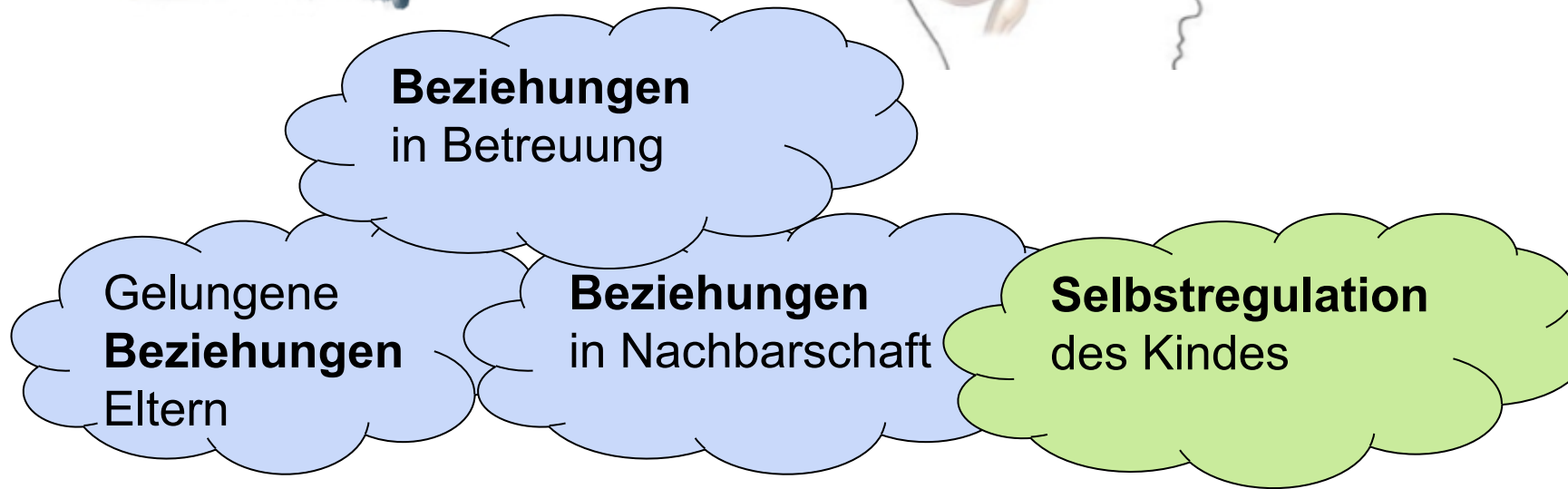


Bessere
vorschulische
Fähigkeiten

„Toxischer“ Stress



Entwicklung des
Präfrontalen Cortex/
Selbstregulation



Befruchtung

Geburt

1. Lebensjahr

2. Lebensjahr

Kindergarten

Schule

Jugend

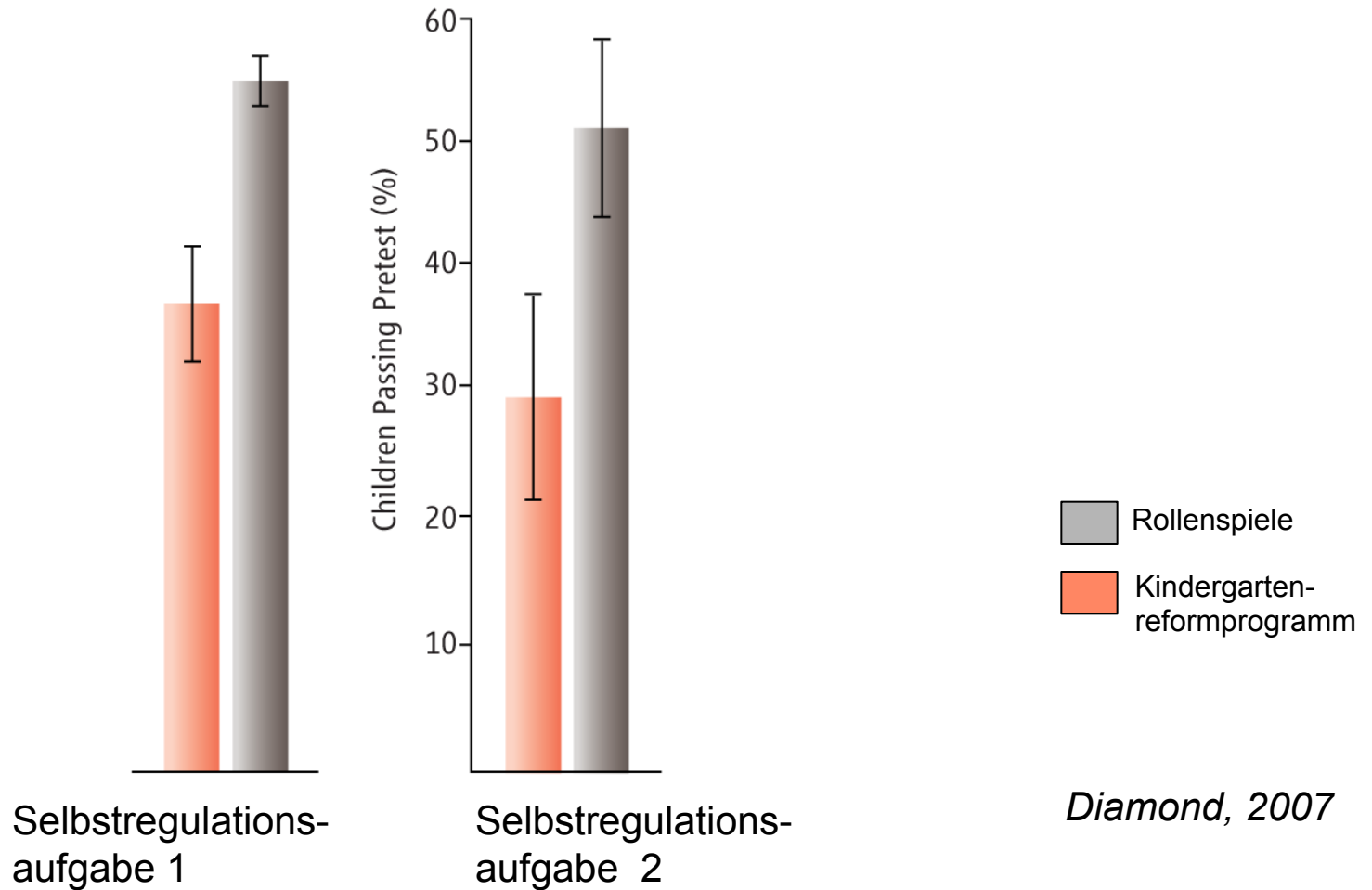
Der Wert von Rollenspielen

Jedes Kind macht morgens
seinen eigenen „Spielplan“

Fotos: siehe Programm „tools of the
mind“

„Reifes“ Theaterspiel

Rollenspiele und Selbstregulation



Auch akademische Ergebnisse besser

Effektive Gesundheitsförderung für Kinder

Maßnahmen gegen soziale Ungleichheit

- sozialpolitische Maßnahmen
- Förderung von **Beziehungen**, früher Bindung und Selbstwirksamkeit
- Förderung von „**Gefühl für eigene Bedürfnisse**“, „**Selbstregulation**“

Effektive Gesundheitsförderung für Kinder

Maßnahmen gegen soziale Ungleichheit

- sozialpolitische Maßnahmen
- Förderung von Beziehungen, früher Bindung und Selbstwirksamkeit
- Förderung von „Gefühl für eigene Bedürfnisse“, „Selbstregulation“

Kontext: Schaffung **entwicklungsgerechter Umgebungen/Lebenswelten**

Entwicklungsgerechte Umgebungen...

Fotos: Kindergartenfreigelände mit Hügeln (bewegungsanregend für Kinder), Büschen (als Verstecke und Hindernisse), Grünes Aussehen (möglichst „natürliche“ Umwelt)

...Fördern:

- Reicherer Spielverhalten
- Motorische Entwicklung
- Gesundheit von Kindern

Saakaslahti 2004, Faber 2001, Grahm 1997

Welche Faktoren sind objektiv bewegungsfördernd?

		Mittlere bis hohe Aktivität	Prozentualer Anstieg
Großes Außengelände	↑	1.9 Minuten	+23%
Freier Zugang zum Spielplatz	↑	3.1 Minuten	+38%
Hohes Interesse/ Engagement der ErzieherInnen	↑	5.5 Minuten	+68%
Mehr als eine Turnstunde/Woche	↑	6.1 Minuten	+76%

Effektive Gesundheitsförderung für Kinder

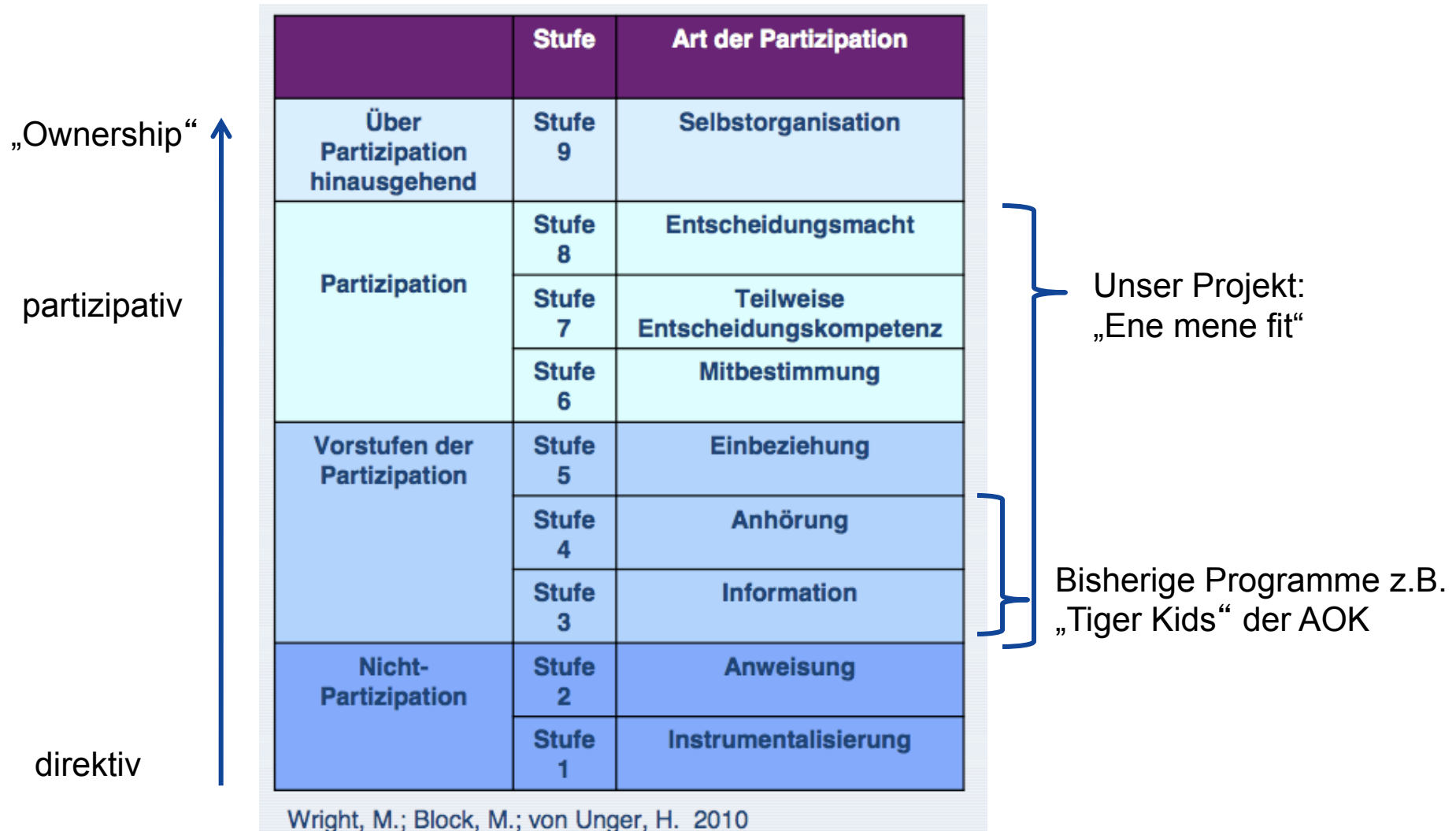
Maßnahmen gegen soziale Ungleichheit

- sozialpolitische Maßnahmen
- Förderung von Beziehungen, früher Bindung und Selbstwirksamkeit
- Förderung von „Gefühl für eigene Bedürfnisse“, „Selbstregulation“

Kontext: Schaffung **entwicklungsgerechter Umgebungen/Lebenswelten**

Partizipation: **Aufklärung und aktiven Einbezug** von Eltern *und* ErzieherInnen als „Experten“

Stufen von Einbeziehung (= Partizipation)



Kontakt Daten und Websites

PD Dr. Freia De Bock

**Mannheimer Institut für Public Health,
Sozial- und Präventivmedizin**
Medizinische Fakultät Mannheim
der Universität Heidelberg

Ludolf-Krehl-Straße 7 - 11
68167 Mannheim
Tel.: 0621 383-9914
Fax: 0621 383-9920
E-Mail: freia.debock@medma.uni-heidelberg.de

www.miph.de

www.ene-mene-fit.de

