

Kinderwunsch
Experten geben
Auskunft

Unfälle
Ratschläge zur
Prävention

Wachstum
Fakten und
Informationen

Spielverlosung
Wir präsentieren die
Hits der Saison

**MEDIA
PLANET**

November 2011

WELT DER KINDER

3

TIPPS

FÜR EINE
GLÜCKLICHE
KINDHEIT



SPIEL UND SPASS

Bei der Familie **Jacqueline und Jörg Walcher-Schneider**
bewegen sich auch die Kinder gern.

FOTO: RUDOLF DUBS



Kantonsspital Baden
Kinderwunschzentrum

Besuchen Sie unsere
Homepage
ksb.ch/kinderwunsch



Wenn das ersehnte **Wunschkind** auf sich warten lässt, tauchen Fragen und Zweifel auf: Woran liegt es – was können wir tun?

Das zertifizierte **Kinderwunschzentrum Baden** hat mehr als 20 Jahre Erfahrung und gehört in der Schweiz zur absoluten Spitze.

Lesen Sie mehr dazu im Interview mit Prof. M.K. Hohl und Frau Dr. Urech-Ruh

CHALLENGE



Spielen ist wichtig für die kindliche Entwicklung des Gehirns. Und in der Schweiz wird viel gespielt: Vor allem traditionellen Spielwaren sind im Aufwind. Doch was wünschen sich die Kinder hierzulande? Der Spielwaren Verband Schweiz hat über 16 000 Kinder gefragt. Die beliebtesten Spielsachen sind am Label des Suisse Toy Awards zu erkennen.

Spielzeug lässt niemanden kalt

■ Was haben Sie für Assoziationen, wenn Sie an Spielzeug denken?

Bestimmt haben Sie ganz persönliche Bilder, Erlebnisse und Emotionen, die Sie mit dem Begriff Spielzeug verbindet. Spielzeug ist ein sehr persönliches und individuelles Konsumgut, das niemanden kalt lässt. Am wenigsten die Kinder: Kleinkinder spielen bis zu neun Stunden am Tag. Denn spielen heisst für sie zugleich lernen. Spielen ist äusserst wichtig für die Entwicklung des Gehirns.

■ Was ist 2011 im Trend?

Und es wird viel gespielt in unserem Land. In den ersten drei Quartalen 2011 haben Schweizer Konsumenten laut der Gesellschaft für Konsumfragen (GfK) rund zehn Prozent mehr traditionelle Spielwaren gekauft. Besonders gefragt sind heuer Konstruktions- und Sammelspielzeug sowie alles, was draussen gespielt wird. Dazu beigetragen hat insbesondere der warme Frühling, der die Spielwaren-Kategorie Outdoor mit einem Wachstum von 13 Prozent beflügelte. Nach jahrelangem Krebsgang feiern dieses Jahr Anziehpuppen ein Comeback.

Der Schweizer Spielwarenmarkt wächst. In der Schweiz werden im Jahr 24 Millionen Spielsachen gekauft. Die Marktforscher erwarten einen Jahresumsatz von 434 Millionen Franken für traditionelle Spielwaren. Doch wie sieht die weitere Zukunft der Spielwarenbranche angesichts der düsteren Konjunkturprognosen aus?

Wir sind guten Mutes. Unsere Branche gilt als krisensicher, wie die Erfahrung mit den letzten Rezessionen gezeigt hat. Wie gut dieses Jahr zu Buche schlägt, wissen wir allerdings erst Ende Jahr, da die Hälfte des Jahresumsatzes während dem Weihnachtsgeschäft erwirtschaftet wird.

■ Was wünschen sich Kinder?

Dann jeweils, in den Wochen vor Weihnachten, fragen sich viele Grossis, Göttis und Onkel: Womit spielt meine Enkelin, mein Göttibueb, meine Nichte eigentlich am liebsten? Die schier unendliche Auswahl an Spielsachen im Fachhandel macht die richtige Wahl nicht einfach. Kinderpsychologen empfehlen, man solle die Kinder mitentscheiden lassen, womit sie spielen möchten. Kinder wählen in der Regel die für sie wichtigsten und ihrem Entwicklungsstand

LERNPASS

«Spielen ist äusserst wichtig für die Entwicklung des Gehirns.»



Rolf Burri
Präsident Spielwaren Verband Schweiz (SVS)

entsprechenden Spielsachen aus, so die Begründung.

So hat der Spielwaren Verband Schweiz Grund die Aufgabe übernommen und zum fünften Mal in Folge die Kinder dieses Landes gefragt, womit sie am liebsten spielen möchten. Über 16 000 Kinder aus der ganzen Schweiz haben während dem Sommer in sieben Kategorien Spielsachen bewertet. Das Rekordergebnis mit beteiligten Kindern aller Alterskategorien ist repräsentativ.

■ Unabhängiger Publikumspreis

Der Suisse Toy Award ist ein reiner Publikumspreis - Kinder können die zur Bewertung eingereichten Spielsachen völlig unabhängig beurteilen. Schweizer Konsumenten erkennen die mit dem Suisse Toy Award ausgezeichneten Spielsachen am entsprechenden Label. Es dient vielen Erwachsenen, die nicht so nah an den zu beschenkenden Kindern dran sind während dem Weihnachtsbummel als Orientierungs- und Entscheidungshilfe. Schliesslich sollen am Ende beide glücklich sein, die Schenkenden und die Beschenkten.



WIR EMPFEHLEN



Primus-Eugen Mullis
ist Professor an der Universitätsklinik für Kinderheilkunde am Inselspital Bern.

S. 7

«Wenn die Eltern zu klein gewachsen sind bleiben auch die Kinder mit grösster Wahrscheinlichkeit zu klein.»

Minderjährig schwanger S. 6
Entscheidungshilfen und Ratschläge für die Eltern

Prävention S. 5
Experten über Gefahren und Risikoeinschätzungen für Eltern

SEITE 8



Suisse
TOY AWARD
2011
WINNER

Verlosung

Nehmen Sie an der grossen Spielverlosung teil und gewinnen Sie eines der prämierten Spiele.

Teilnahme auf:
[facebook.com/MediaplanetSwitzerland](https://www.facebook.com/MediaplanetSwitzerland)

**MEDIA
PLANET**

We make our readers succeed!

WELT DER KINDER, NEUNTE AUSGABE,
NOVEMBER 2011

Managing Director: Fredrik Colfach
Editorial Director: Viola Hofmann
Sub-Editor: Benjamin Schwager

Project Manager:
Reto Rudin
Tel.: 043 540 73 09
E-mail: reto.rudin@mediaplanet.com

Distribution: Tages-Anzeiger

Druck: Tamedia

Kontakt bei Mediaplanet: Eliane Knecht
Tel.: 043 540 73 06
E-mail: eliane.knecht@mediaplanet.com

Das Ziel von Mediaplanet ist, unseren Lesern qualitativ hochstehende redaktionelle Inhalte zu bieten und sie zum Handeln zu motivieren, somit schaffen wir für unsere Inserenten eine Plattform um Kunden zu pflegen und neue zu gewinnen.

ANZEIGE



Für schwangere Frauen, Mütter und Väter in Not.

Wir helfen seit 1932 Eltern und Kindern.
Ihre Spende bewirkt viel.
Herzlichen Dank!



mütterhilfe
Wegweisend fürs Leben

PC 80-24969-9
www.muetherhilfe.ch



Das leiste ich mir.

«Sie werden geschändet und versklavt. Sie haben häufig keine Chance. Ich stehe auf der Sonnenseite – darum setze ich mich zusammen mit UNICEF dafür ein, dass Mädchen und Frauen in Zukunft eine Wahl haben.»

SINA, Musikerin

Kleber, Witz

www.unicef.ch
Postkonto Spenden: 80-7211-9

unicef 

INSPIRATION

Bewegung sollte für Kinder nach Möglichkeit stets mit Spiel und Spass verbunden sein, sagt **Jacqueline Walcher-Schneider**, ehemalige Spitzensportlerin. Gemeinsam mit ihrem Mann, dem Sport-Mentor Jörg Walcher, ist sie heute Referentin Coach für Work-Life Balance und Burnout-Prävention

Die Eltern sind das wichtigste Vorbild

ERZIEHUNG

VORBILDER

Sich bewegen soll Spass machen, sagen Sie. Gibt es auch Übungen für die ganze Familie, die nicht nur das Wohlbefinden steigern, sondern eben auch Spass machen?

Jacqueline Walcher-Schneider: Oh ja! Spass an der Bewegung ist das Eintrittstor in die gesunde Gewohnheitswelt. Sehr beliebt sind zum Beispiel Geschicklichkeitsübungen auf Mamas oder Papas Rücken oder Bauch, das Absolvieren eines Hindernisparcours oder das gute alte Seilspringen. Sobald das Spiel im Vordergrund steht, werden die Kinder Bewegung lieben. Und auch den Eltern wird das Ganze viel Spass machen.

Welche Fitnessstipps sollten Eltern beachten, damit ihre Kinder zu gesunden und bewegungsfreudigen Menschen heranwachsen?

Kinder und Eltern sollten sich möglichst abwechslungsreich bewegen. Wir spielen mit unseren Kindern zum Beispiel Pferdchen hüpfen. Dabei sind die Kinder auf unseren Schultern. Dann



Jacqueline Walcher-Schneider
Olympia Finalistin im Turmspringen,
Fitness- & Gesundheitsexpertin (SAFS)

wellbeing24-7.com

folgt ein Wettrennen, später Kniebeugen für Mami und Papi oder Liegestütze mit dem Kind auf dem Rücken. Oder wir gehen zusammen auf den Vita-Parcours, joggen gemeinsam zur Schule, während das Baby im Kinderwagen geschoben wird. Wichtig ist, dass Fitness-Übungen abwechslungsreich gestaltet werden. Also Kräftigungsübungen, Koordinations-, Herzkreislauf- und Beweglichkeitsübungen oder Balanceübungen. Kinder lernen im Übrigen in erster Linie nicht das, was wir ihnen sagen, sondern das, was wir ihnen vorleben. Sie lieben es, wenn wir sie in unsere Bewegung und unser eigenes Training mit einbauen. Die Kunst ist es, ihren Bewegungsdrang durch Spass und Spiel zu wecken, ohne sie zu überfordern.

Worauf muss bei der Ernährung geachtet werden?

Auch hier sind die Eltern das beste Vorbild. Das beste Beispiel war, als wir wegen dem hohen gesundheitlichen Wert mit rohem Sauerkraut begonnen haben. Jedes Mal, wenn unsere Kinder uns gesehen haben, wollten sie auch davon! Vor der Hauptmahlzeit essen wir frische Rohkost mit Dipp-Sauce, Obst oder Salat. Keine andere «Versuchung» lockt zu Beginn am Tisch. Oder dann gibt es die beliebte «Müslistrasse». Anstatt das Müsli fix fertig anzubieten, spielen wir in Form einer von mehreren Schälchen an Schälchen gereihten «Müslistrasse». Die Kinder dürfen selber aus verschiedenen Schälchen mit Flocken, Mandeln oder

Haselnüssen, geriebenem Apfel und anderen Früchten und Beeren auswählen.

Können bereits Kinder und Jugendliche in angemessenem Rahmen ihre mentale Stärke trainieren und fördern?

Sicher. Das sollte im Kindesalter aber vor allem spielerisch und mit genügend Pausenzeiten zwischen den Einheiten geübt werden. Jeder kennt das «Memory»-Spiel. Dies ist bereits ein mentales Konzentrations-Training. Je nach Alter kann man aber auch schon ganz gezielt die mentale Stärke trainieren.

Neben einer ausreichenden Bewegung sind auch Entspannungsphasen wichtig. Worauf muss ich hier achten?

Je nach Kind und Alter kann zum Beispiel ein Mittagsschlafchen oder eine Zimmerzeit nach dem Mittagessen hilfreich sein, um die Konzentration für den Rest des Tages zu stärken und um wieder zur Ruhe zu finden. Am Abend vor dem Schlafen gehen kann man gemeinsam ein Lied singen, beten oder den Kindern Füsschen massieren. Generell ist die gemeinsame Zeit vor dem zu Bett gehen sehr, sehr wichtig. Dann können die Kinder rundum geborgen einschlafen.

Gesetzt der Fall, ein Kind möchte sich bereits in jungen Jahren im Leistungs- und Spitzensport versuchen: Welche Tipps und

Ratschläge sind dann für die Eltern wichtig?

Ein Kind wird sich nicht zu Beginn im Leistungs- und Spitzensport versuchen. Entgegen der landläufigen Meinung, dass erfolgreiche Spitzensportler schon in ganz jungen Jahren sich auf ihre Sportart spezialisieren sollten, war ich eine Ausnahme. Ich wurde von den Eltern sehr polysportiv gefördert, kam jedoch erst im Alter von 16 Jahren zum Wasserspringen gewann mit 18 Jahren meinen ersten von insgesamt 14 Schweizermeistertiteln und konnte dennoch mit 28 Jahren im Finale an den Olympischen Spielen starten. Es gibt aber auch Kinder, die mehr als andere sich bereits in jungen Jahren mit Gleichaltrigen messen wollen. Das ist absolut in Ordnung, soll aber behutsam gefördert werden. Das Kind muss es wollen und nicht die Eltern! Wichtig ist auch, dass sich Kinder nicht durch die erbrachte Leistung die Liebe oder Anerkennung der Eltern zu verdienen versuchen. Kinder sollen vieles ausprobieren können und in den verschiedensten Talenten die Möglichkeit haben, trainiert zu werden. Jedoch sollen sie ebenso lernen, sich für etwas zu entscheiden und diese Entscheidung für mindestens ein halbes Jahr durchhalten. Jeder Sport ist mit viel Fleiss und Disziplin verbunden. Für das richtige Verhältnis von Disziplin und Spass braucht es dabei das Einfühlungsvermögen der Eltern und Trainer.

CHRISTIAN LANZ

redaktion.ch@mediaplanet.com



FAMILIENGLÜCK
Was den Eltern Spass macht, gefällt auch den Kindern.

FOTO: RUDOLF DUBS

ANZEIGE

Mama weiss, was gut für mich ist.

Schöni®

Swiss mix
Choucroute Crauti
Berner Sauerkraut Crauti

Jacqueline Walcher-Schneider, Olympiasiegerin im Turmspringen, Fitness- und Gesundheitsexpertin sowie 3-fache Mutter

TIPP

1

SPORT UND FAMILIEN-AKTIVITÄTEN VERBINDEN



Wenn Kinder Gefahren nicht abschätzen können

Kinderärzte, Kinderchirurgen sowie Kinder- und Jugendpsychiater plädieren für mehr Prävention, wenn es um den Schutz von Kindern und Jugendlichen vor Unfällen im Haushalt und in der Freizeit geht. Sie warnen vor Gefahren, die Kindern nicht bewusst sind. Und haben wertvolle Tipps für Eltern und Betreuungspersonen bereit.



Michael Hofer
Präsident der Foederatio Paedo medicorum helveticorum



Johannes Mayr
Leitender Arzt Kinderchirurgie am Kinderspital beider Basel

«Tückische Gefahren sind dann vorhanden, wenn Kinder auf Grund ihres Entwicklungs- oder Wissensstandes diese nicht korrekt einschätzen können», betont Michael Hofer, Präsident der Foederatio Paedo medicorum helveticorum, der ersten medizinischen Lobby für Kinder und Jugendliche. Vermieden werden sollen insbesondere Gefahren, die schwere Verletzungen zur Folge haben können. Stichwort Sturz vom Wickeltisch. Hier gilt: Das Kleinkind auf keinen Fall allein lassen, auch nicht für Minutenbruchteile. Stichwort Sturz vom Hochstuhl: Wenn ein Kleinkind darin aufzustehen versucht oder mit dem Stuhl zu wippen beginnt, droht Gefahr. «Kaum bekannt ist, dass Kinder sich im Hochstuhl strangulieren können, wenn das Halteband zwischen Tischunterseite und Sitzfläche gerissen ist», warnt Hofer. Gefahren drohen auch in der Küche. Deshalb ist es sinnvoll, Herdschutzgitter zu verwenden. In vielen Haushalten fehlen Rauchmelder. Das kann fatale Folgen haben: Kinder neigen dazu, sich vor dem Feuer zu verstecken anstatt zu fliehen. Schusswaffen müssen immer verschlossen und getrennt von der Munition aufbewahrt werden.

ge sind häufig Arm- und Beinbrüche. «Auf dem Weg in den Kindergarten und in die Schule sollten Kinder vor allem am Anfang begleitet werden», rät Mayr. Kinder in Gruppen sind sehr leicht ablenkbar und neigen zu gefährlichen Strassenquerungen, sobald sich auf der gegenüberliegenden Seite etwas Interessantes befindet. Falls Kinder abgeholt werden, soll man nie auf der gegenüberliegenden Strassenseite warten. «Kinder müssen auch lernen, dass sie vor Bussen und dem Tram und zwischen parkierten Autos keine Strasse überqueren. In der dunklen Jahreszeit lohnt es sich zudem, dem Kind helle und reflektierende Kleidungsstücke anzuziehen», so Mayr.

Helm auf ist Pflicht

Stichwort Sport: Sehr wichtig ist gemäss Michael Hofer, dass die Kinder verschiedene Sportarten ausüben. «Während Wachstumsschüben sollte das Trainingspensum nicht zu intensiv sein, bei Schmerzen nach dem Sport ist eine Abklärung durch den Kinderarzt angezeigt», rät er. Ebenso sollte darauf geachtet werden, dass es nicht zu Überlastungsschäden kommt, die zu Schmerzen meist nach dem Sport an der immer gleichen Stelle führen. Beim Velo fahren muss grundsätzlich der Helm getragen werden. «Kopfverletzungen sind die häufigste Ursache für bleibende geistige Behinderungen bei Kindern», warnt Hofer. Helm auf gilt auch beim Ski fahren und Snowboarden. «Modern gestylte Ski-Helme finden bei Kindern und Jugendlichen zunehmend Akzeptanz», so Hofer. Stichwort Vergiftungen. Auf keinen Fall sollten ätzende Flüssigkeiten in leere Trinkflaschen abgefüllt werden. Der Medikamentenschrank gehört abgeschlossen. Reinigungsmittel müssen fern von Kleinkindern aufbewahrt werden. Selbstverständlich kann man Kinder nicht vor allen Gefahren schützen. Zu viel Angst ist zudem kein guter Ratgeber. Kinder müssen deshalb lernen, Gefahren richtig einzuschätzen und mit ihnen umzugehen. Und sie dürfen auch mal ihre Grenzen ausloten. Trotzdem gilt: Eine gesunde Vorsicht schützt vor Gefahren, sei es im Freien oder in den eigenen vier Wänden.

Vorsicht Strassenverkehr

Worauf müssen Eltern achten, wenn ihre Kinder im Freien spielen? «Ist ein Kind plötzlich verschwunden, sucht man zuerst an Stellen mit zugänglichem Wasser. Kinder ertrinken lautlos in wenigen Minuten», sagt Johannes Mayr, Leitender Arzt Kinderchirurgie am Kinderspital beider Basel. Schwimmbecken und Biotope sollten mit einem Zaun und selbst schliessendem Tor abgesichert werden. Kinder wiederum sollten früh schwimmen lernen und dazu Schwimmkurse besuchen. Hohe Spielgeräte auf Kinderspielplätzen benötigen einen Fallschutz. Am häufigsten verzeichnen Kinderärzte Stürze von der Schaukel, von Rutschen und Klettergeräten. Die Fol-

FACTS

■ **Die drei Fachgesellschaften** Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie (SGP), Schweizerische Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie (SGKJPP) und Schweizerische Gesellschaft für Kinderchirurgie (SGKC) bilden einen gemeinsamen Dachverband (fPmh). Zweck dieser Vereinigung ist die Sicherstellung von kindgerechter und kinderspezifischer medizinischer Betreuung durch qualifizierte Fachpersonen.

ANZEIGE



George hat auf einem Schiff neue Hoffnung gefunden



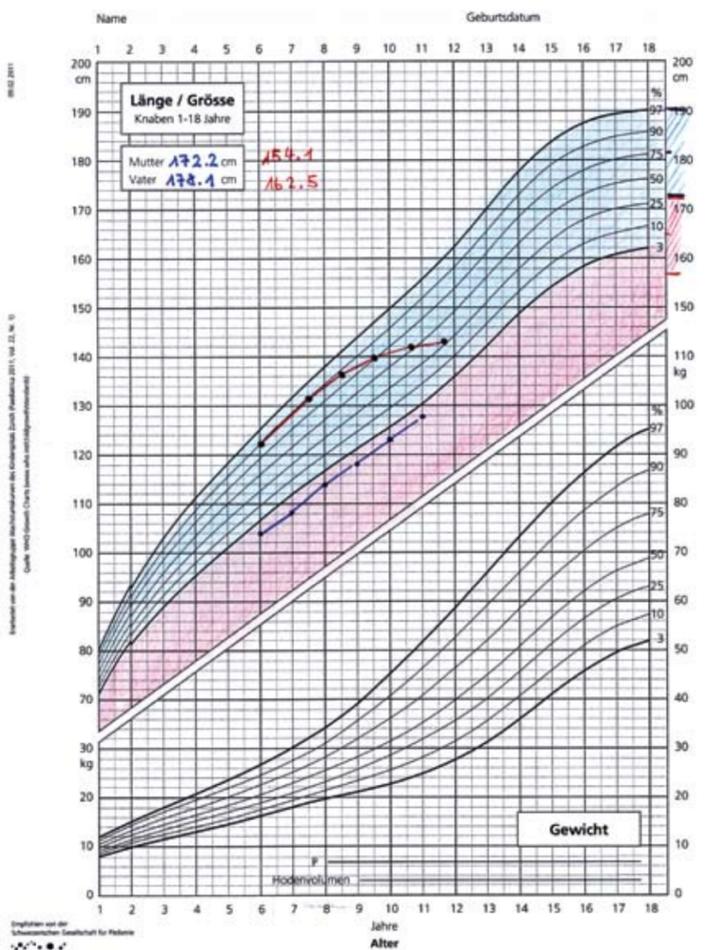
Seit 1978 bringt Mercy Ships mit seinen Spitalschiffen und freiwilligen Besatzungen Hoffnung und Hilfe in die ärmsten Entwicklungsländer.



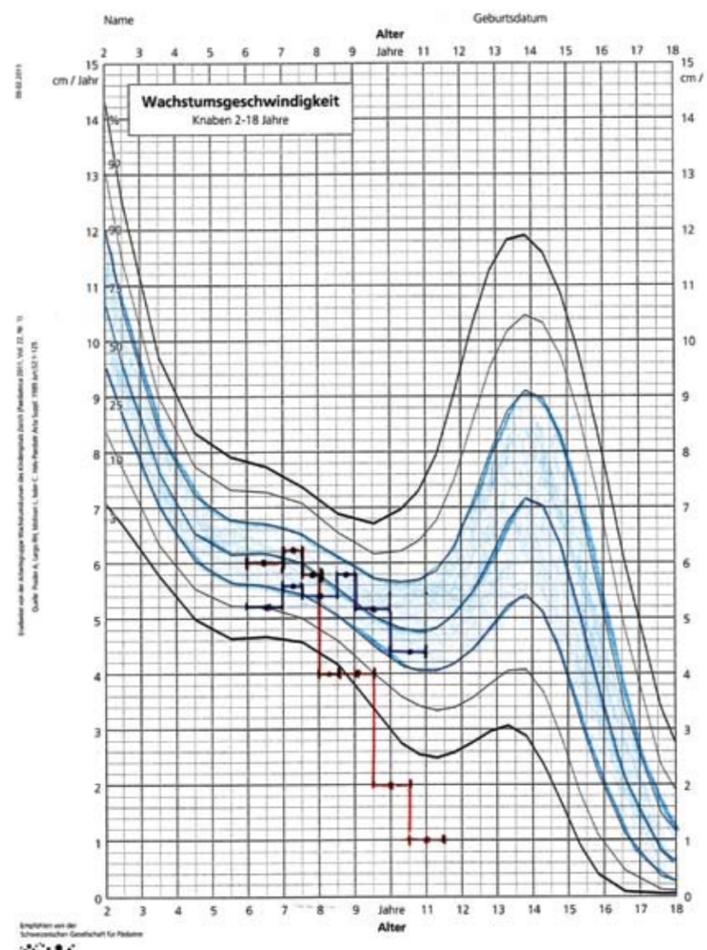
Sie können helfen!

www.mercyships.ch PC 10-17304-3

NEWS



WACHSTUMSKURVE
Wenn ein Kind innerhalb eines passenden Wachstumskanals wächst (hier blaue Linie in roter Fläche) gibt es keinen Grund zur Sorge. Bei Unregelmässigkeiten (hier rote Linie in blauer Fläche) muss der Arzt den Wachstum untersuchen.
FOTO: PRIMUS-EUGEN MULLIS



WACHSTUMS- GESCHWINDIGKEIT
Der Arzt muss die Grösse des Kindes auf der Perzentilenkurve eintragen und verfolgen.
FOTO: PRIMUS-EUGEN MULLIS



Kinder
Kleinwuchs ist keine Krankheit an sich und hat verschiedene Ursachen.

KÖRPERGRÖSSE
Wachstum und Wachstumsverzögerung

Die Wachstumskurve für das Kind erhält man dann, wenn die Messergebnisse regelmässig in die Wachstumstabelle (Somatogramm) eintragen werden. Somatogramme zeigen die übliche Entwicklung von Kindern auf der Basis von statistischen Untersuchungen. Der weit-aus grösste Bereich zeigt den Normalstandard, dem 94 Prozent der Kinder entsprechen. Von Klein- respektive Grosswuchs spricht man nach der medizinischen Definition dann, wenn das Kind bei der Körpergrösse unter der 3. beziehungsweise über der 97. Perzentile liegt. Bei einem Somatogramm ist nicht nur das Geschlecht, sondern auch die genetische Herkunft von Bedeutung. Dies fällt jedoch weniger ins Gewicht, wenn die Eltern gemessen und der berechnete elterliche Zielbereich auf die Kurven eingetragen werden. Ein Somatogramm ist ein Diagramm, das dazu verwendet wird, die körperliche Entwicklung eines Säuglings, Kleinkindes oder eines Jugendlichen hinsichtlich der Körpermasse (Länge, Gewicht, Kopfumfang) darzustellen.

PRÄVENTION
Rauchen schadet

Bei der intrauterinen Wachstumsverzögerung liegen die Ursachen manchmal bei einer Unfunktions der Plazenta und damit einer Mangelversorgung des Kindes. Auch verschiedenartige Erkrankungen der Mutter wie chronische und akute Infektionen, Bluthochdruck oder Bluthochdruck können vorgeburtliche Wachstumsretardierung bedingen. Besondere Bedeutung kommt dem mütterlichen Rauchen zu, denn Rauchen ist in den entwickelten Ländern bis zu 40 Prozent die häufigste Ursache für die Geburt von zu kleinen Kindern. Auch Alkoholkonsum während der Schwangerschaft und des Stillens wirkt sich nachteilig auf das Wachstum des Kindes aus. Von Seiten des Kindes können in seltenen Fällen genetische Störungen oder andere angeborene Fehlbildungen wie schwere Herzfehler, Nierenfehlbildungen oder Fehlbildungen von Organen für eine vorgeburtliche Wachstumsverzögerung verantwortlich sein.

Einige Kinder wachsen aber ohnehin langsamer als der Durchschnitt und können kleinwüchsig sein. Kleinwuchs ist keine Krankheit an sich, er kann unterschiedliche Ursachen haben. So ist etwa Kleinwuchs in der Familie die wohl häufigste Ursache. Ist das Kind zudem verzögert in der Pubertätsentwicklung, kann es sehr darunter leiden. Allgemein gilt: Ein Kind sollte ab einem Alter von 2 Jahren bis zur Pubertät rund 6 cm pro Jahr wachsen und dabei seiner individuellen Wachstumskurve folgen.

Wenn Kinder zu langsam wachsen, liegt das meist an mehreren Ursachen

Wenn ein Kind kontinuierlich innerhalb einer entsprechenden Wachstumskurve wächst, dann gibt es keinen Anlass zur Sorge. Daher ist es äusserst wichtig, nicht nur die Länge, das Gewicht, sondern auch die Wachstumsgeschwindigkeit zu ermitteln, sagt Primus-Eugen Mullis, Professor an der Universitätsklinik für Kinderheilkunde am Inselspital Bern.

KINDER- & JUGENDMEDIZIN

Können Kinder eine vorgeburtliche Wachstumsverzögerung nach der Geburt aufholen?

Primus-Eugen Mullis: Ganz klar ja. 5 Prozent der Neugeborenen kommen zu klein und/oder untergewichtig bezüglich Schwangerschaftsdauer (short for gestational age: SGA) zur Welt. Von diesen ehemals SGA-Neugeborenen werden etwa 5 bis 7 Prozent nicht aufholen, das heisst sie werden nicht in den entsprechenden genetischen Wachstumskanal, der durch die Eltern bestimmt ist, hineinwachsen. Es ist eine Hauptaufgabe des betreuenden Kinder- und Jugendarztes, diese Kinder genauestens bezüglich des Wachstums zu verfolgen. Dabei ist das Messen eine ärztliche Aufgabe, ebenso das Auftragen der Wachstumsgeschwindigkeit in die entsprechenden Kurven. Fällt ein Kind aus der Kurve heraus und zeigt eine ungenügende Wachstumsgeschwindigkeit, das heisst unter 25. Perzentile über 12 Monate berechnet, sind detaillierte Abklärungen durch eine Fachperson, die für Hormonkrankheiten bei Kindern und Jugendlichen ausgebildet ist, indiziert. Neben vielen anderen Ursachen kann in seltenen Fällen eine hormonelle Störung vorliegen, die es zu therapieren gilt. Grundsätzlich aber können diese Kinder, werden die entspre-

chenden Kriterien erfüllt, zum Beispiel ungenügendes Wachstum, nicht Erreichen der genetischen Zielgrösse etc., in der Schweiz ab dem 4. Lebensjahr mit Wachstumshormon therapiert werden. Dies zeigt praktisch keine Nebenwirkungen. Unter der Hormonbehandlung erreichen die meisten Kinder ein rasches Aufholwachstum, und die Wachstumsgeschwindigkeit verdoppelt sich meist im ersten Jahr.

■ Diese SGA-Kinder können also ab dem 4. Lebensjahr therapiert werden?

Korrekt. Obwohl die Mehrheit der «aufholenden» Kinder dies vor dem 2. Lebensjahr machen, kann man nicht ausschliessen, dass eine Minderheit dies nicht bis zum Abschluss des 4. Lebensjahr nicht auch noch tun wird. So ist richtigerweise die Alterlimite bei 4 Jahren gesetzt worden.

■ Welche Ursachen sind denn allgemein für eine Wachstumsverzögerung verantwortlich?

FACTS

■ Eines von tausend Kindern in der Schweiz leidet an Wachstumsstörungen. Eine Wachstumsstörung beeinflusst nicht nur die Grösse, sondern kann auch gesundheitliche Folgen haben.

■ Neben dem Kind sollte deshalb auch bei den biologischen Eltern die Körperhöhe gemessen werden. Viele Eltern schätzen ihre eigene Körperhöhe falsch ein.

■ Kinder, die langsamer als normal oder sogar überhaupt nicht mehr wachsen, sollten zur Untersuchung an einen Kinderendokrinologen überwiesen werden. Es ist wichtig die Ursache

Wenn Kinder zu langsam wachsen, liegt das meist an mehreren Ursachen. Es können Ernährungskrankheiten in Frage kommen oder eine Fehlfunktion der Nieren, wobei aber eines nicht vergessen werden sollte: Wenn bereits die Eltern klein gewachsen sind, bleiben auch die Kinder mit grösster Wahrscheinlichkeit familiär zu klein. Wichtig ist, dass das Kind sorgfältig abgeklärt wird. Ein eigentlicher Wachstumshormonmangel wird dabei in der Regel selten diagnostiziert.

■ Unter Kleinwuchs stellen sich viele den kleinwüchsigen Clown im Zirkus vor. Wann aber spricht man überhaupt von Kleinwuchs bei Kindern?

Diese Fälle von extremem Kleinwuchs sind sehr selten. Viel häufiger ist ein Kind aufgrund unterschiedlichster Ursachen einfach weniger gross gewachsen. Eine wichtige Rolle spielt die Vererbung. Wenn bereits die Eltern nicht sehr gross gewachsen sind, dann werden auch aus den

für langsames oder ungewöhnliches Wachstum zu ermitteln. Regelmässige Arztbesuche und frühzeitiges Reagieren sind in diesem Zusammenhang wichtig, um das Wachstum im Auge zu behalten.

■ Je früher eine Behandlung einsetzt und je größer der Unterschied zur Zielgröße des Kindes ist, umso größer ist der zu erwartende Erfolg einer Therapie.

■ Das Wachstumshormon hat noch weitere wichtige Aufgaben im menschlichen Körper:

- Aufbau und Erhalt von starken und gesunden Knochen



Primus-Eugen Mullis
ist Professor an der Universitätsklinik für Kinderheilkunde am Inselspital Bern.

Kindern keine Riesen. Die einfachste Methode, um herauszufinden, ob ein Kind für sein Alter zu gross oder zu klein ist, besteht darin, seine Grösse auf der Perzentilenkurve des Wachstums einzutragen und zu verfolgen. Dies beginnt häufig schon bei den Schwangerschafts-Ultraschalluntersuchungen und ist deshalb so wichtig, weil bereits zu diesem Zeitpunkt eine vorgeburtliche intrauterine Wachstumsverzögerung festgestellt werden kann. Von Kleinwuchs wird dann gesprochen, wenn die Körpergrösse unter der dritten Perzentile auf der Längenkurve liegt.

CHRISTIAN LANZ
redaktion.ch@mediaplanet.com

- Regulation des Stoffwechsels, insbesondere des Gleichgewichts zwischen Muskel- und Fettgewebe
- Entwicklung und Versorgung der menschlichen Organe
- Unterstützung der allgemeinen Gesundheit

■ Die Zielgrösse (Körperhöhe nach Abschluss des Wachstums) jedes Menschen wird genetisch durch die Körperhöhe der biologischen Eltern bestimmt.

- Zielgrösse Mädchen = (Grösse Vater + Grösse Mutter)/2 - 6.5 cm
- Zielgrösse Jungen = (Grösse Mutter + Grösse Vater)/2 + 6.5 cm

NEWS

WETTBEWERB



LEGO NINJAGO
entführt kleine Abenteurer ins ferne Asien: Im Ninja Feuertempel reißt Lord Garmadon das Flammenschwert an sich und setzt dadurch den furchteinflößenden Feuerdrachen frei. Spinjitzu Meister Sensei Wu und seine vier Ninjas stehen zur Verteidigung bereit! CHF 179.–



TOUS AU DODO
So bringen Eltern ihre Kleinsten spielend ins Bett. Das Eselchen sucht seinen Pyjama und seine Zahnbürste. Tous au dodo ist ein kurzes Gute Nacht Geschichtenspiel für wache Kinder ab 3 J. die dringendst schlafen sollten. Erhältlich im «Rien ne vas plus». CHF 36.–



SPIELEN FÖRdert DIE ENTWICKLUNG



Kindheit
Werden die Bedürfnisse der Kinder mitgedacht regt dies Veränderungs- und Denkprozesse an.

Die «Kinderfreundliche Gemeinde» nützt allen

«Kinder sind unsere Zukunft», wird gerne behauptet. Oft geht darüber aber vergessen, dass Kinder heute leben. Wie «kinderfreundlich» ist ihre Gegenwart?

und systematisch? Wie flexibel und pragmatisch vermag sie darauf zu reagieren? Wie und aufgrund welcher Überlegungen setzt sie ihre Ressourcen ein und prüft sie auch, ob dieser Einsatz sein Ziel erfüllt?

Gemäss UNO-Kinderrechtskonvention haben Kinder ein Recht darauf, sich am gesellschaftlichen Leben zu beteiligen, mitzureden, mitzuplanen und mit zu entscheiden. Bei der Umsetzung der Kinderrechte kommt den Kantonen und Gemeinden eine grosse Verantwortung zu. Zugang zur Schule, qualitativ guter Schulunterricht, Partizipation, Gesundheitsvorsorge, Schutz vor Gewalt und Missbrauch etc. können zwar durch nationale und kantonale Gesetze geregelt werden, deren Umsetzung obliegt in den meisten Fällen aber den kommunalen Behörden. Um diese Umsetzung im unmittelbaren Lebensumfeld der Kinder zu fördern, hat UNICEF die Initiative «Kinderfreundliche Gemeinde» ins Leben gerufen.

Wer partizipieren darf, übernimmt eher Verantwortung
Kinder verfügen über erstaunliche Fähigkeiten, wenn es darum geht, ihre Vorstellungen, Ideen, Bedürfnisse und Wünsche zu artikulieren. Gleichzeitig verstehen es Kinder in der Regel, wenn einer ihrer Wünsche nicht realisiert werden kann – vorausgesetzt, man erklärt ihnen die Gründe dafür.

Der Zertifizierungsprozess, der zur Auszeichnung «Kinderfreundliche Gemeinde» führt, regt in einer Gemeinde Denk- und Veränderungsprozesse an. Meist beginnen alle Beteiligten – vom Dorfpolizisten über die Sozialarbeiter und Lehrkräfte bis zum Gemeindepräsidenten – sich die Frage nach der eigenen Kinderfreundlichkeit zu stellen: «Was tun wir eigentlich für unsere Kinder in den Bereichen Schutz, Förderung und Partizipation?» Wenn diese Frage zufriedenstellend beantwortet werden kann, ist eine Gemeinde auf gutem Weg, «kinderfreundlich» zu werden. Und dann wird die Aussage «Kinder sind unsere Zukunft» glaubwürdig.

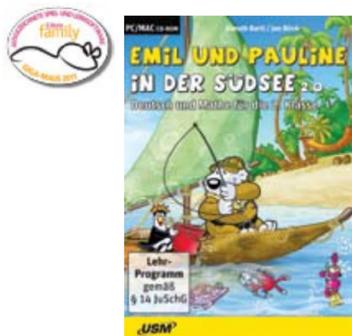
Kinderfreundlichkeit misst sich nicht so sehr an der Anzahl Turnhallen, Ludotheken oder Streichelzoos, die Kindern zur Verfügung stehen. Sie misst sich vielmehr daran, in welcher Weise eine Gemeinde die Kinder am gesellschaftlichen und politischen Leben teilnehmen lässt. Welche Wichtigkeit räumt sie Kindern in ihrer Strategie ein? Ermittelt sie die Bedürfnisse der Kinder – regelmässig

KATRIN PIAZZA
redaktion.at@mediaplanet.com

GEWINNEN SIE EIN WEIHNACHTSGESCHENK



Mediaplanet verlost die präsentierten Spiele in einem grossen Gewinnspiel. Nehmen Sie unter [facebook.com/MediaplanetSwitzerland](https://www.facebook.com/MediaplanetSwitzerland) am Wettbewerb teil!



EMIL UND PAULINE IN DER SÜDSEE 2.0
Mit originellen und vergnüglichen Spielaufgaben trainieren Emil und Pauline auf spielerische Art und Weise Rechen-, Lese- und Rechtschreibwissen der Kinder. Die in der Schule erworbenen Fähigkeiten werden verfestigt und vertieft. Die Lernspiele von Almuth Bartl steigern effektiv die Lernerfolge der Kinder, indem sie die aktuellsten Erkenntnisse aus Pädagogik, Fachdidaktik und Psychologie kindgerecht umsetzen. CHF 20.50



CAMINOS
Caminos ist ein 3D-Taktikspiel für 2 oder 4 Personen. Ziel des Spiels ist es, mit den eigenen Spielsteinen eine durchgehende von oben sichtbare Verbindung zwischen zwei gegenüberliegenden Spielfeldrändern herzustellen. Die Herausforderung besteht darin, an der eigenen Verbindung zu bauen und dabei die Verbindung des Gegners nicht aus den Augen zu verlieren. Das tönt leichter als es ist! Caminos ist Gewinner des Suisse Toy Award 2011 in der Kategorie «Family Games» CHF 39.–

ANZEIGE



SHAKERIA®

SHAKE IT EASY – DRINK IT EASY



INFOS UNTER
WWW.SHAKERIA.COM