

Fünf Tipps, um die Weichen für ein gesundes Leben zu stellen

geschrieben von Redakteur | Januar 3, 2024



Wie Eltern und pädagogische Fachkräfte aktiv für ein gesundes Leben der Kinder sorgen können

Die Weichen für gesunde Gefäße und ein gesundes Herz werden in der Kindheit gelegt. Eltern und pädagogische Fachkräfte können aktiv darauf Einfluss nehmen. Die aktuelle Leitlinie zur Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter gibt fünf konkrete Empfehlungen an die Hand. Die Deutsche Hochdruckliga begrüßt die Leitlinie, denn auch Bluthochdruck wird einem nicht als unabwendbares Schicksal in die Wiege gelegt, sondern lässt sich abwenden. Die Prävention sollte so früh wie möglich beginnen, denn die bluthochdruckbedingten Schäden an den Gefäßen addieren sich, außerdem fallen im höheren Alter Lebensstilumstellungen schwer.

340.000 Tote jährlich

Im Jahr 2021 waren Herz-Kreislaufkrankungen – vor allem ischämische Herzkrankheiten und Herzinfarkte – mit rund 340.000 Toten für mehr als ein Drittel aller Todesfälle verantwortlich. Ein Risikofaktor für diese Erkrankungen ist Bluthochdruck. Er geht Erkrankungen wie Herzinfarkten oder Schlaganfällen Jahre und Jahrzehnte voraus und sollte nicht nur Alarmsignal sein (das übrigens immer noch viel zu viele Betroffene ignorieren) und behandelt werden, sondern bestenfalls überhaupt nicht erst entstehen. Denn jeder Tag, an dem die Gefäße unter Druck stehen, führt zu Schäden an den Gefäßen und erhöht das Lebenszeit-Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle oder auch Nierenversagen.

Bluthochdruck durch gesunden Lebensstil vermeiden

Verhindern lässt sich Bluthochdruck durch einen gesunden Lebensstil, konkret: durch mehr Bewegung, gesündere Ernährung und der Reduktion von Übergewicht, aber auch durch die Stressreduktion und Achtsamkeit. Die Weichen dafür werden, so Prof. Dr. Renate Oberhoffer-Fritz, Leiterin des Lehrstuhls für Präventive Pädiatrie an der TUM School of Medicine and Health, München, bereits in der frühen Kindheit gestellt. „Die Eltern können den Grundstein für die Gesundheit ihrer Kinder bis ins hohe Lebensalter legen, indem sie positiv Einfluss nehmen, gesunde Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten fest im Alltag verankern und ihren Kindern ein gesundes Leben auch vorleben.“

Die Empfehlungen sind wissenschaftlich belegt

Wie in der Leitlinie zur Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter [1], an der die

Expertin mitgearbeitet hat, nachzulesen ist, gibt es dafür auch wissenschaftliche Evidenz: Verschiedene Studien zeigten, dass atherosklerotische Risikofaktoren einen signifikanten Einfluss auf das spätere Risikoprofil des Erwachsenen haben [2], im Umkehrschluss konnten zahlreiche Erhebungen den positiven Effekt von frühen Interventionen auf kardiovaskuläre Risikofaktoren belegen [3, 4]. Der bei weitem gewichtigste und gleichzeitig noch immer weiter zunehmende Risikofaktor ist dabei Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas). Eine Analyse der Daten der Kaufmännischen Krankenkasse [5] (KKH) brachte Ende 2022 das beunruhigende Ergebnis, dass innerhalb von zehn Jahren die Zahl der adipösen Kinder um 27 Prozent gestiegen ist, ab 2020 noch einmal besonders dynamisch durch Corona. „Es schien uns daher dringend erforderlich, die Leitlinie auszuarbeiten und damit ein Bewusstsein für die Möglichkeiten der Prävention von frühesten Kindheit an in die Breite zu tragen und letztlich auch Eltern ganz konkrete Tipps an die Hand zu geben, wie sie die Voraussetzungen schaffen, dass ihr Kind bis ins hohe Alter herz- und gefäßgesund bleibt.“

Die Leitlinie gibt im Wesentlichen fünf Empfehlungen:

1. Ausreichend körperliche Bewegung

Empfohlen werden 60 Minuten pro Tag moderate bis intensive Aktivität und mindestens an drei Tagen intensive Aktivitäten inklusive Stärkung der Muskulatur.

2. Genügend Schlaf

Neun bis zwölf Stunden ununterbrochener Schlaf pro Nacht mit festen Schlaf- und Aufwachzeiten.

3. Gesunde Ernährung

Zwei bis drei Portionen Obst und Gemüse pro Tag sowie wenig Zucker, Salz und ungesättigte Fettsäuren.

4. Reduzierter Medienkonsum

Die Bildschirmzeit sollte maximal 30 bis 60 Minuten pro Tag betragen. Selbst ab dem Teenageralter sollten zwei Stunden täglich nicht überschritten werden.

5. Stressreduktion

Einbindung von Meditations- und Atemübungen ab dem Kindergartenalter.

Bildschirmzeiten beeinflussen die Gesundheit indirekt

Relativ neu sind die Empfehlungen zum Medienkonsum und zur Stressreduktion. Bildschirmzeiten beeinflussen die Gesundheit indirekt – Kinder, die lange vor dem Rechner oder dem Handy sitzen, bewegen sich weniger. Darüber hinaus kann ein hoher Medienkonsum das Stresslevel erhöhen: Die ständige Erreichbarkeit, der „Druck“, auf eingehende Nachrichten in den sozialen Medien sofort zu reagieren oder sich dort auch „perfekt“ zu präsentieren bzw. inszenieren zu müssen, auch die Sorge, etwas zu verpassen, führen zu Stress, der durchaus auch gesundheitliche Folgen haben kann. „Ein anhaltendes erhöhtes Stressniveau in der frühen Kindheit kann eine spätere psychologische Symptomatik aber auch atherosklerotische Veränderungen auslösen“, erklärt die Expertin.

Umsetzung der Empfehlungen im Alltag

Doch wie lassen sich die Empfehlungen im Alltag umsetzen in einer Zeit, in der Kinder und Jugendliche nahezu permanent aufs Handy schauen? „Wie bei der Ernährung oder der Bewegung ist es wichtig, dass Eltern den Kindern das richtige Verhalten, also einen bewussten Medienkonsum, vorleben. Wenn eine Mutter, die ihr Baby im Kinderwagen spazieren fährt, eigentlich die ganze Zeit auf das Handy schaut und kaum noch

Augenkontakt zum Kind hält, läuft etwas falsch“, so Fr. Prof. Oberhoffer-Fritz. „Auch sollten Eltern die neuen Medien nicht nutzen, um das Kind ruhig zu stellen, oder Bildschirmzeiten als ‚Belohnung‘ einsetzen. Denn das erhöht den Reiz.“

Des Weiteren rät die Expertin, den Kindern frühzeitig attraktive Alternativen aufzuzeigen. Gemeinsam in der Gruppe Sport zu treiben, etwas zu basteln oder zu spielen, lassen die Kinder das Handy oder den Fernseher vergessen. „Es ist wichtig, sich mit den Kindern aktiv zu beschäftigen. Das hält sie nicht nur psychisch und körperlich gesund, sondern stärkt die Familienbande und tut auch den Eltern gut – insofern ein sinnvoller Neujahrsvorsatz für alle Eltern.“

Jeder Dritte hat zu hohe Blutdruckwerte

Prof. Dr. Markus van der Giet, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga, begrüßt die Präventionsleitlinie für Kinder und schließt sich den Empfehlungen an. „Jeder dritte Mensch in Deutschland hat derzeit zu hohe Blutdruckwerte und die Ursachen liegen meistens im ungesunden Lebensstil. Wie jeder weiß, ist dieser im Erwachsenenalter schwer umzustellen. Je früher also ein gesundes Leben zur Gewohnheit wird, desto besser. Perspektivisch können dadurch die hohe blutdruckbedingte Morbidität und Mortalität nachhaltig gesenkt werden.“

[1] S2k-Leitlinie 023-049. „Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter“. Abrufbar unter: <https://www.awmf.org/service/awmf-aktuell/praevention-kardiovasculaerer-erkranku...>

[2] Olson M, Chambers M, Shaibi G. Pediatric Markers of Adult Cardiovascular Disease. Curr Pediatr Rev 2017;13(4):255-259

[3] Abrignani MG, Lucà F, Favilli S et al. Lifestyles and Cardiovascular Prevention in Childhood and Adolescence. Pediatr Cardiol 2019; 40 (6): 1113-1125

[4] Cooper DM, Radom-Aizik S. Exercise-associated prevention of adult cardiovascular disease in children and adolescents: monocytes, molecular mechanisms, and a call for discovery. *Pediatr Res* 2020; 87 (2): 309-318

[5] Pressemeldung der KKH vom 03.11.2022: „Immer mehr Kinder bringen zu viele Kilos auf die Waage“. Abrufbar unter: <https://www.kkh.de/presse/pressemeldungen/fettleibigkeit>

Originalpublikation:

S2k-Leitlinie „Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter“. <https://www.awmf.org/service/awmf-aktuell/praevention-kardiovasculaerer-erkranku...>

Weitere Informationen:

<http://www.hochdruckliga.de/betroffene/bluthochdruck-bei-kindern> Hier finden Sie mehr Informationen rund um das Thema Kinder und Bluthochdruck (Erklärvideo, Podcast, Broschüre)

Dr. Barbara Pfeilschifter,
Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL® – Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention