



«Kinder an die Macht!», forderte vor einigen Jahren ein bekannter Sänger in einem seiner Hits. So manche gestresste Eltern mögen darüber den Kopf geschüttelt haben. Tatsache aber ist, dass Kinder heutzutage das Familienleben massgeblich bestimmen. Ob es um das Ziel der nächsten Ferienreise, das Fernsehprogramm, Computer oder den heissen Wunsch nach Markenklamotten geht – sofern sie es sich irgendwie leisten können, versuchen viele Eltern, die Wünsche ihrer Kinder zu erfüllen.

teil. Die Studie dauerte ein Jahr. Es gab zwei Gruppen: In der Kontrollgruppe erhielten die Kinder zweimal im Jahr Broschüren zur kardiovaskulären Prävention, die sie ihren Eltern geben sollten. In der Interventionsgruppe wurden die Kinder wöchentlich in kardiovaskulärer Prävention unterrichtet. In altersadäquater Form erlernten sie die Grundlagen gesunder Ernährung sowie die Bedeutung von Rauchstopp und ausreichend Bewegung für die Gesundheit. Zu Beginn und am Ende der Studie wurde bei allen Kindern und Eltern neben den üblichen Daten wie BMI, Taillenumfang, Blutdruck und Laborwerten auch der aktuelle Status bezüglich Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten erhoben.

Prävention als Kinderspiel

Dass man diese Macht der Kinder auch medizinisch sinnvoll nutzen kann, zeigt eine Studie, die am Kongress der European Heart Association in Paris vorgestellt wurde. Die Idee für ihre Studie kam Luciana Fornari von der Universität São Paulo beim Zähneputzen. Was ihre Kinder in der Schule über Umweltfragen und Recycling lernten, hatte Einstellung und Gewohnheiten ihrer ganzen Familie verändert. Als ihre Kinder sie sogar so weit gebracht hatten, beim Zähneputzen Wasser zu sparen, wurde Fornari klar: So viel Überzeugungskraft könnte man auch anders nutzen.

In einer Studie überprüfte sie, ob die Unterweisung von Kindern für kardiovaskuläre Präventionsmassnahmen letztlich das Herz-Kreislauf-Risiko ihrer Eltern vermindern könnte. 197 Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren und 323 Eltern nahmen an der Studie

Und tatsächlich: Die kleinen Gesundheitsapostel hatten ihren Job gut gemacht. Während zu Beginn der Studie noch 15 Eltern in der Kontroll- und 11 Eltern in der Interventionsgruppe ein relativ hohes kardiovaskuläres Risiko aufwiesen, war es nach einem Jahr in der Interventionsgruppe nur noch 1 Erwachsener gegenüber immer noch 13 in der Kontrollgruppe. Daraus errechnet sich eine sagenhafte Risikoreduktion von 91 Prozent für die Eltern zugunsten des Gesundheitstrainings für ihre Kinder.

So zeigte sich auch einmal mehr der Wert von Wissen und Bildung. Einfach verschreiben und abrechnen kann man das leider (noch) nicht.

Renate Bonifer

Fornari SL et al.: Children first: how an educational program in cardiovascular prevention at school can improve parent's cardiovascular risk. *European Heart Journal* 2011; 32 (Abstract Supplement): 972-973.