

Gesundheitsförderung und Prävention in der frühen Kindheit

Erkenntnisse aus der aktuellen Forschung

NCD Nationale Strategie Prävention
nichtübertragbarer Krankheiten
2017-2024 (NCD-Strategie)

SUCHT Nationale Strategie Sucht
2017-2024

Ein anregendes Umfeld und
genügend Bewegung fördern
das Selbstvertrauen und
die Belastbarkeit des Kindes.

Kinder aus schwierigen
Familienverhältnissen werden
durch Angebote der
frühen Gesundheitsförderung
besonders unterstützt.

Kinder aus unterstützten
Familien haben mehr
Erfolg in der Schule und
sind gesünder.

Frühe
Gesundheitsförderung
zahlt sich aus.

Alkoholkonsum, Rauchen, Stress
und eine unausgewogene
Ernährung in der Familie können
beim Kind körperliche und
psychische Krankheiten auslösen.

In den ersten Lebensjahren
werden wichtige Weichen
für die Gesundheit im
späteren Leben gestellt.

Die frühe Kindheit beeinflusst die Gesundheit ein Leben lang

Prägende Kindheitsjahre

Die ersten Lebensjahre sind für Kinder prägend. Es werden Weichen gestellt, die bis ins Erwachsenenalter einen Einfluss auf Psyche, soziale Entwicklung und das gesundheitliche Wohlbefinden haben. **Gesundheitsförderung und Prävention** als Aspekt der **Frühen Förderung** unterstützt Kinder von der Geburt bis zum Schuleintritt in ihrem Lern- und Entwicklungsprozess. Diese Förderung geschieht zum grossen Teil in der Familie. Sie wird aber auch mit Unterstützungsangeboten ausserhalb der Familie realisiert.

Neben der Gesundheitspolitik haben viele andere Entscheidungen von Politik und Behörden einen Einfluss auf die Gesundheit. Dazu gehören das Schaffen einer anregenden Umgebung, Kurse zur Sprachförderung von Kleinkindern aus Flüchtlingsfamilien, Hebammenbesuche, Aktivitäten in Familienzentren oder Hausbesuchsprogramme. Gesundheitsförderung und Prävention in der frühen Kindheit ist daher Teil einer **intersektoralen, umfassenden Gesundheitspolitik**.

Gute Gesundheit dank früher Gesundheitsförderung

Kinder entdecken die Welt durch Bewegung. Damit sie bereits in frühen Jahren ein anregendes Umfeld erfahren und sich genügend bewegen können, braucht es Angebote, die für Familien bezahlbar und leicht erreichbar sind. So können nahe gelegene Spielplätze im Quartier dazu führen, dass sich Eltern mit Kindern häufiger im Freien aufhalten. Auch Wald-Kinderkrippen oder lokale Turnhallen bieten einen Rahmen für Bewegung und freies Spielen.

Frühe Gesundheitsförderung und Prävention stärkt beim Kind die Schutzfaktoren und vermindert Risikofaktoren.

Risikofaktoren

- Frühkindlicher Stress durch häusliche Gewalt oder emotionale Vernachlässigung
- Suchtmittelkonsum der Eltern
- Passivrauchen
- Das Fehlen einer anregenden Umgebung

Schutzfaktoren

- Bewegungsmöglichkeiten, freies Spiel
- Ausgewogene Ernährung
- Emotionale Zuwendung
- Möglichkeiten zur Stressverarbeitung

Nicht alle Eltern können ihren Kindern in gleichem Mass ein förderliches Umfeld anbieten. Manchmal gibt es **schwierige Lebenslagen**, es fehlt das nötige Wissen darüber, was dem Kind guttut, oder die finanziellen Möglichkeiten sind eingeschränkt. Manche Eltern leiden selbst an einer Krankheit, die sie beeinträchtigt. Solche Familien werden durch Angebote der frühen Gesundheitsförderung und Prävention besonders unterstützt.

Ernährung in der Schwangerschaft

Wussten Sie, dass geschmackliche Vorlieben bereits vor der Geburt geprägt werden?

Die Ernährung ist für die Entwicklung des Kindes bereits während der Schwangerschaft entscheidend. Der Fötus lernt über den Kontakt mit dem Fruchtwasser, Geschmacksrichtungen zu unterscheiden. Diese frühe Erfahrung wirkt sich im späteren Leben auf das Essverhalten aus. Bei ausgewogener Ernährung sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass das Kind im späteren Leben an einer Krankheit wie Diabetes leidet.

Wussten Sie, dass

Das BAG engagiert sich

Im Rahmen der NCD-Strategie unterstützt das BAG gemeinsam mit Partnern folgende Massnahmen:

- **Vernetzung** von Fachpersonen im Gesundheitswesen (z.B. Kinderärzte/innen, Hebammen, Pflegefachpersonen)
- Unterstützung von Tagungen und Online-Angeboten für den **Praxisaustausch** und Wissenstransfer
- Erarbeitung von **Forschungsgrundlagen**
- Austausch und Koordination über alle föderalen Ebenen (Bund, Kantone, Gemeinden, Städte)
- Information und Sensibilisierung der Entscheidungsträger und Entscheidungsträgerinnen sowie der Bevölkerung
- BAG-Webseite mit weiterführenden Informationen unter www.bag.admin.ch/gfp-fruehekindheit

Gleiche Chancen für alle Kinder

Sind Kinder von klein auf regelmässig Zigarettenrauch ausgesetzt, bereits in jungen Jahren übergewichtig oder wachsen in einem von Sucht oder Gewalt geprägten Umfeld auf, steigt ihr Risiko für gesundheitliche Probleme. Studien zu Programmen der frühkindlichen Prävention zeigen, dass geförderte Kinder bei Risikofaktoren wie Passivrauchen, Übergewicht oder psychischen Krankheiten besser abschlossen als ihre Kontrollgruppe.

Die Mütter- und Väterberatung oder Hausbesuchsprogramme unterstützen Familien, indem sie ihnen die Vorteile gesunder Ernährung näherbringen oder ihnen zu mehr Bewegung und freiem Spiel im Familienalltag verhelfen. Das fördert das **Selbstvertrauen** der Kinder und damit ihre **Widerstandskraft** gegenüber späteren Belastungen.

Investitionen in Gesundheitsförderung und Prävention lohnen sich

Kinder aus unterstützten Familien sind im Vergleich zu nicht geförderten Kindern aus ähnlichen Verhältnissen erfolgreicher in der Schule und haben bessere Einstiegschancen ins Berufsleben. Sie sind weniger häufig delinquent, nehmen weniger Sozialhilfe in Anspruch und sind gesünder.

Investitionen in frühkindliche Gesundheitsförderung und Prävention lohnen sich. Das Verhältnis von aufgewendeten Geldern für die Frühe Förderung und den dadurch eingesparten Kosten ist in allen Studien **positiv**. Aufgrund der hohen Selbstkosten im Schweizer Gesundheitssystem zahlt sich frühe Gesundheitsförderung bei armutsgefährdeten Familien besonders aus.

Anti-Stressgen

Wussten Sie, dass der Mensch über ein stressregulierendes Gen verfügt, das nach der Geburt aktiviert werden muss?

Wenn ein Neugeborenes die Welt als sicheren Ort erfährt, in dem es Nahrung und emotionale Zuwendung erhält, wird das Anti-Stressgen aktiviert. Es unterstützt das Kind beim Umgang mit stressauslösenden Belastungen. Bleibt dieses Anti-Stressgen deaktiviert, hat dies für das spätere Leben Konsequenzen. Chronische Stressbelastung in den ersten Lebensjahren begünstigt psychische und körperliche Krankheiten und erhöht das Aggressionspotenzial.

Wussten Sie, dass

Interprofessionelle Zusammenarbeit stärken

Eine der Herausforderungen besteht in der Früherkennung von Problemen sowie im Zugang zu betroffenen Familien. Kinderärztinnen und Kinderärzte, Hebammen und andere medizinische Fachpersonen spielen dabei eine wichtige Rolle, weil sie direkt mit Familien in Kontakt kommen. Aus diesem Grund muss die **interprofessionelle Zusammenarbeit** gestärkt und ausgebaut werden.

Nichtübertragbare Krankheiten (NCD) bilden die häufigste Todesursache und sind für rund 80 Prozent der direkten Gesundheitskosten verantwortlich. Deshalb hat der Bundesrat die Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten zu einer Priorität erklärt. Die NCD-Strategie orientiert sich am Lebensphasenansatz, der gesundheitlichen Entwicklung eines Menschen im Lebensverlauf. Wer in frühen Jahren **Gesundheitskompetenzen** erlernt und Schutzfaktoren aufbaut, ist später gut gewappnet für **gesundheitliche Herausforderungen** und kann das eigene Erkrankungsrisiko verringern.

Die Hauptverantwortung für eine Politik der frühen Kindheit liegt bei den Kantonen. Das BAG unterstützt deren Strategien und Angebote und leistet einen Beitrag aus gesundheitspolitischer Sicht.

Kommende Generationen

Wussten Sie, dass Gesundheitschancen von einer Generation auf die nächste übertragen werden?

Bei Kindern, die in schwierigen Verhältnissen aufwachsen oder deren Familien arm sind, besteht die Gefahr, dass sie im späteren Leben gesundheitlich benachteiligt sind. Dadurch erhöht sich das Risiko, dass nicht nur Armut, sondern auch geringere Gesundheitschancen von einer Generation an die nächste weitergegeben werden. Frühe Gesundheitsförderung und Prävention kann diesem Mechanismus entgegenwirken.

Wussten Sie, dass

Quelle: Bericht «Gesundheitsförderung und Prävention in der frühen Kindheit» des BAG.
Weitere Informationen:
www.bag.admin.ch/gfp-fruehekindheit

© Bundesamt für Gesundheit BAG
Publikationszeitpunkt: September 2018
Bezugsadresse: www.bundespublikationen.admin.ch
Bestellnummer: 316.303.d
Gestaltung und Konzept: Heyday, Bern