

# **Frühe Prävention und Gesundheitsförderung**

**Karl E. Bergmann, Renate L. Bergmann**

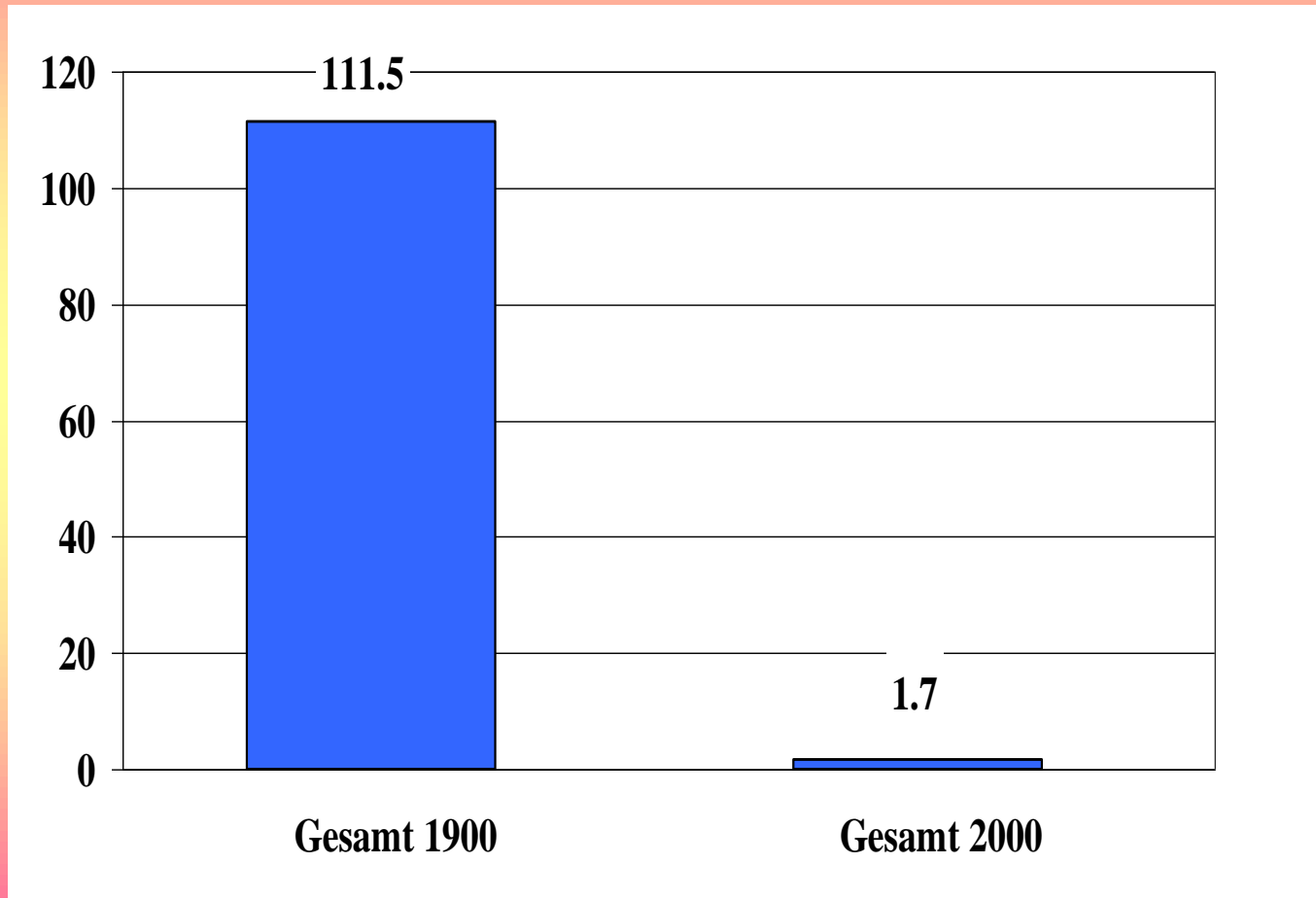
**Charité Universitätsmedizin Berlin  
Deutsche Gesellschaft für Sozialpädiatrie und Jugendmedizin**

# „Rückzug des Todes“ im 20. Jahrhundert

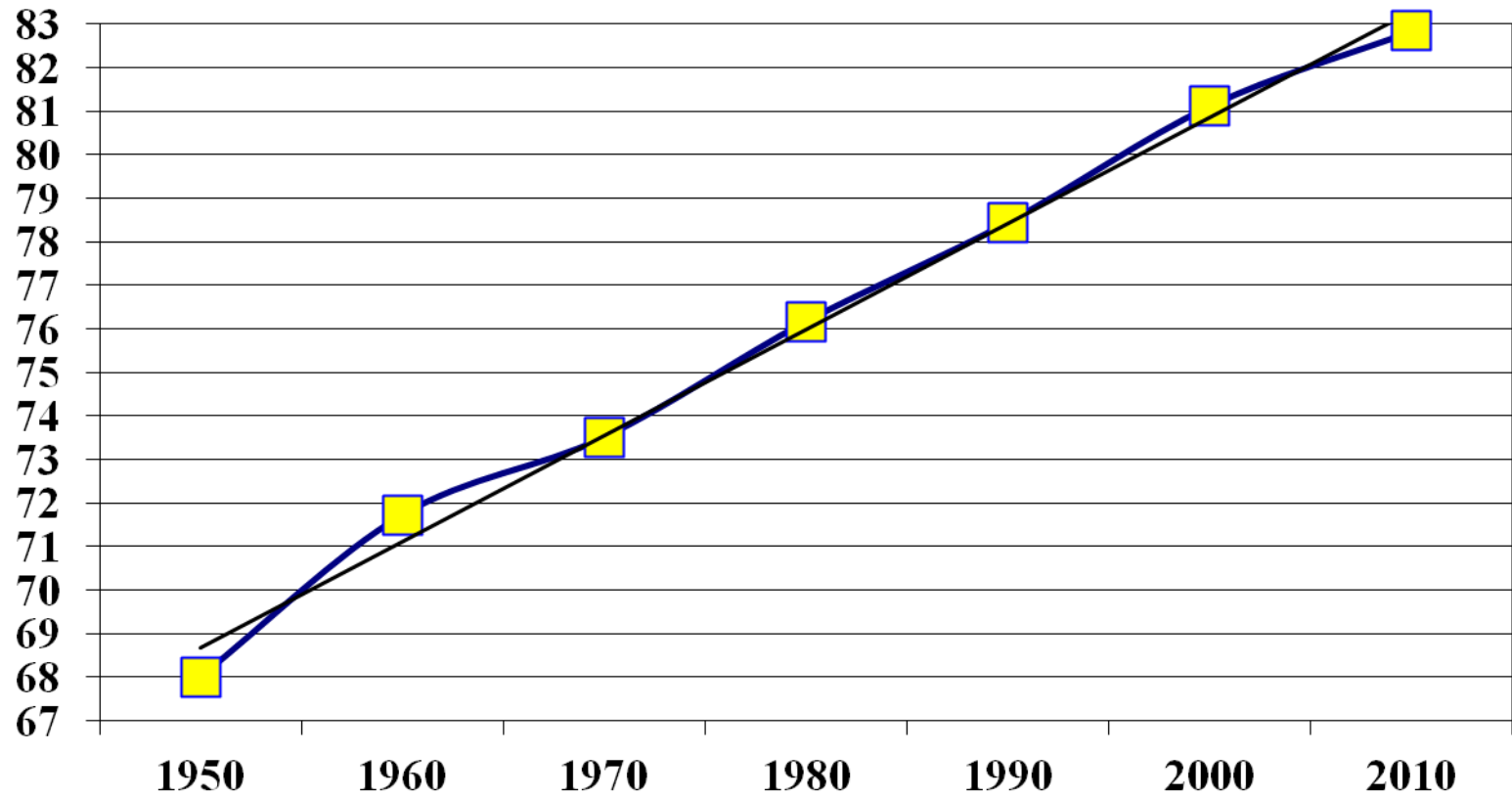
- Säuglings-, Kinder- und Müttersterblichkeit drastisch gesenkt
- Lebenserwartung in ca. hundert Jahren verdoppelt
- WHO – Gesundheitsbegriff neu konzipiert:

*Vollkommenes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden*

# Kindersterblichkeit (1 bis 15 Jahre), Entwicklung in 100 Jahren (Fälle pro 10.000)



# Lebenserwartung von Frauen in Deutschland 1950 - 2010



Karl & Renate Bergmann

# Warum beobachten wir trotzdem immer mehr Krankheiten? I

1. **Vermeidung von Todesfällen**  
Zunahme chronischer Krankheiten.
2. **Früher unheilbare Krankheiten oder unentrinnbare Schicksale**  
können heute behandelt und überwunden werden.
3. **Fehlbildungen, Unfallschädigungen, Schönheitsfehler**  
können operativ behandelt werden.
4. Mit **zunehmender Lebenserwartung**
  - werden mehr Krankheiten durchlebt,
  - werden lang anhaltende Schädigungen zur Krankheit,
  - kommen degenerative Erkrankungen immer häufiger vor.

# Warum beobachten wir trotzdem immer mehr Krankheiten? II

5. **Erhöhte Aufmerksamkeit für nicht bedrohliche Krankheiten**  
neues Leidensverständnis  
scheinbare Zunahme
6. **Aufnahme von immer mehr Gesundheitsproblemen in den Katalog der Krankenkassen**  
mehr Behandlungsfälle und –kosten.
7. **Nebenwirkungen medizinischer Behandlungen**  
Krankenhaus-Infektionen  
Arzneimittelnebenwirkungen  
unerwünschte Folgen operativer Eingriffe
8. **Gutes Leben, Überfluss, Drogenkonsum**  
können Krankheiten verursachen.

# Warum beobachten wir trotzdem immer mehr Krankheiten? III

9. **Umweltveränderungen**  
Gesundheitsprobleme  
Verletzungen
10. **Neue Infektionskrankheiten + weltweiter Verkehr**
11. **Migranten**  
bringen teilweise spezifische (bei uns neue) Krankheiten mit.
12. **Aufwendige diagnostische und therapeutische Verfahren**  
mehr Diagnosen, (steigende Kosten)

**Neue Morbidität?**

**Mindestens 60**  
**durch Primärprävention und Gesundheitsförderung**  
**früh beeinflussbare Gesundheitsprobleme**  
(Frühe Kindheit 1/2016: 15-21)

**Früh heißt:**

Vor dem Auftreten der Gesundheitsprobleme

Bei Beginn der Beeinflussbarkeit

Bei Beginn des Interesses an dem Anliegen

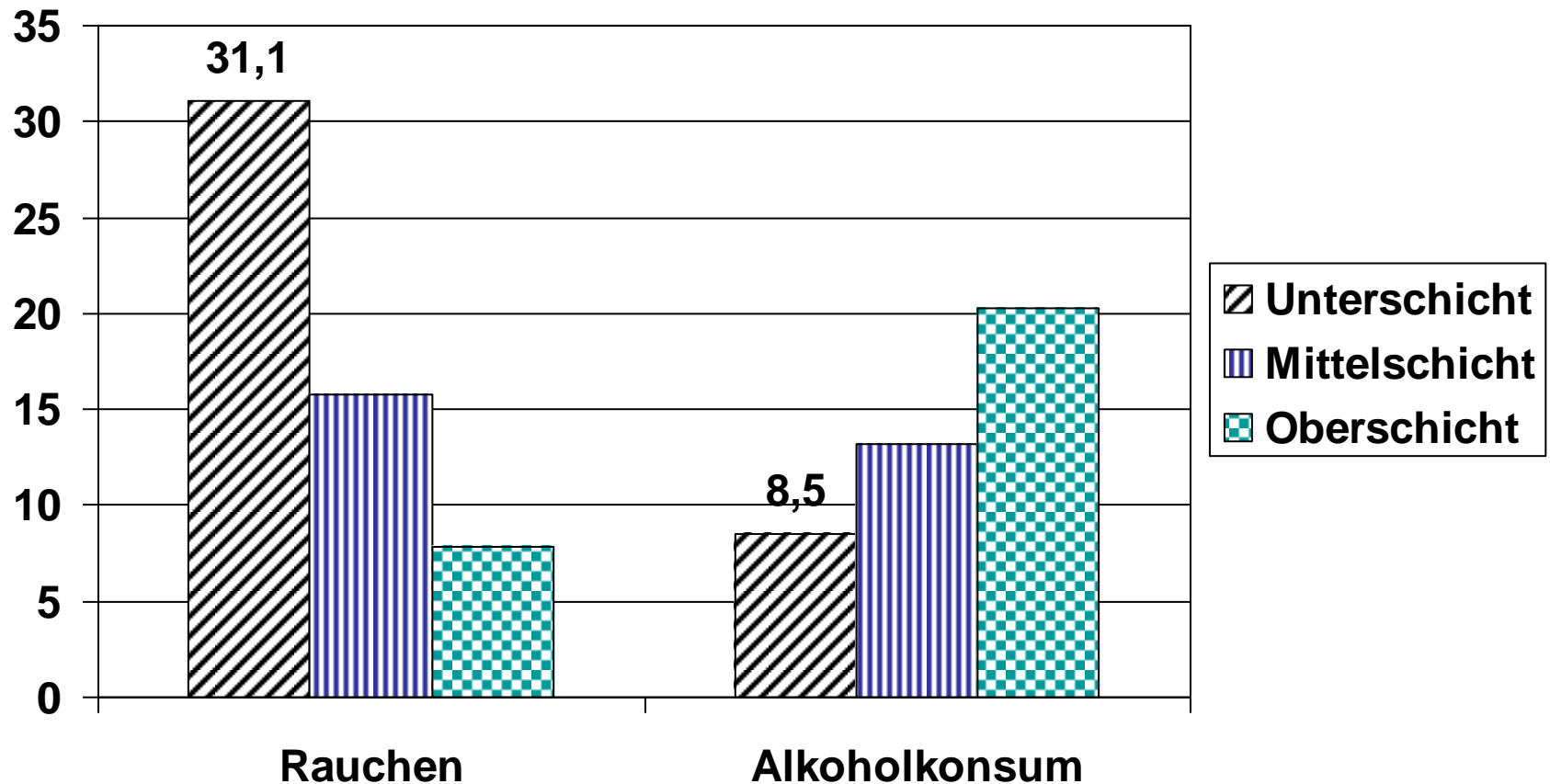
**z. B.**

In der Schwangerschaft

Bei Geburt

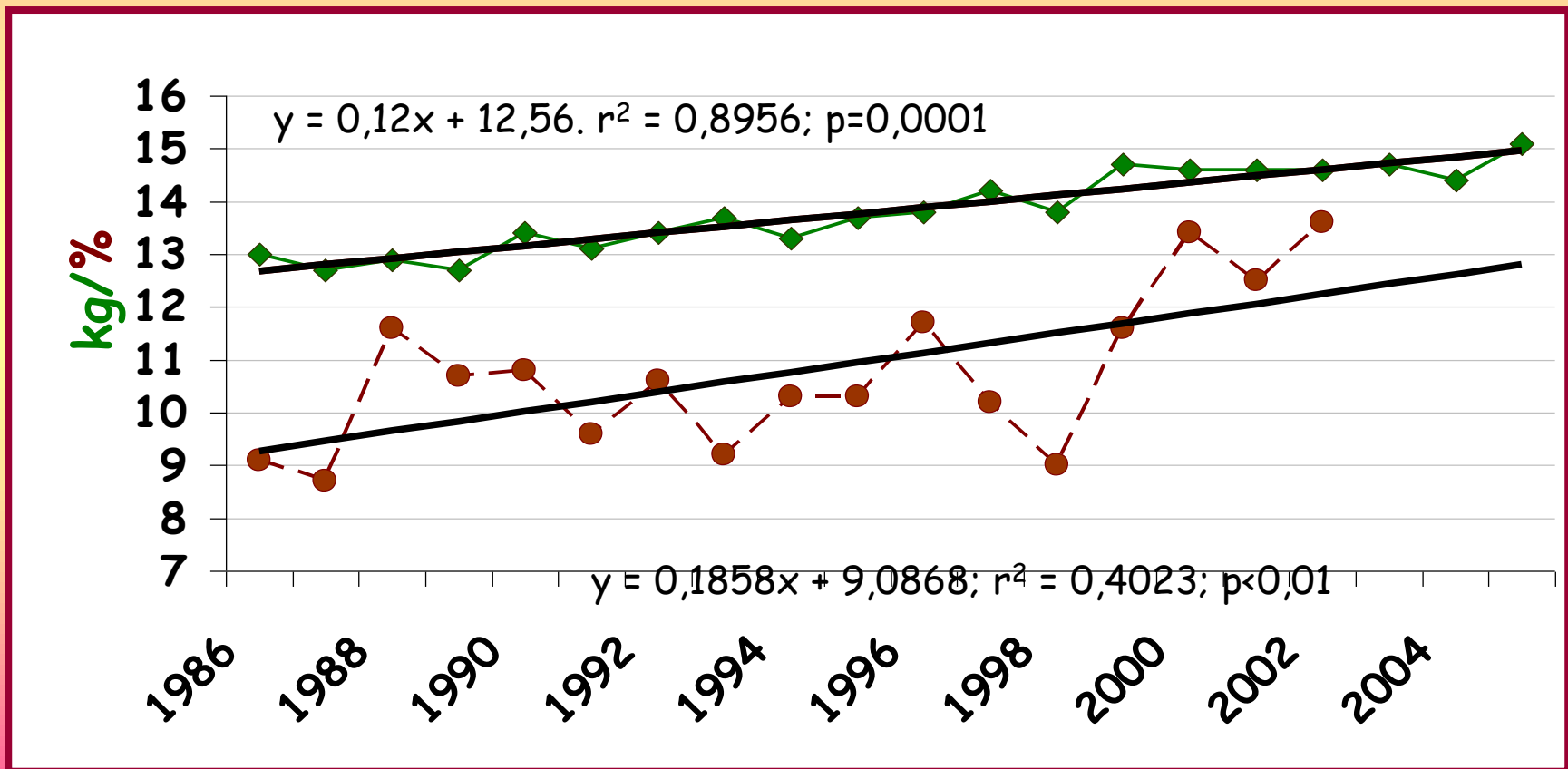


# Rauchen und Alkoholkonsum in der Schwangerschaft: Beziehung zum Sozialstatus

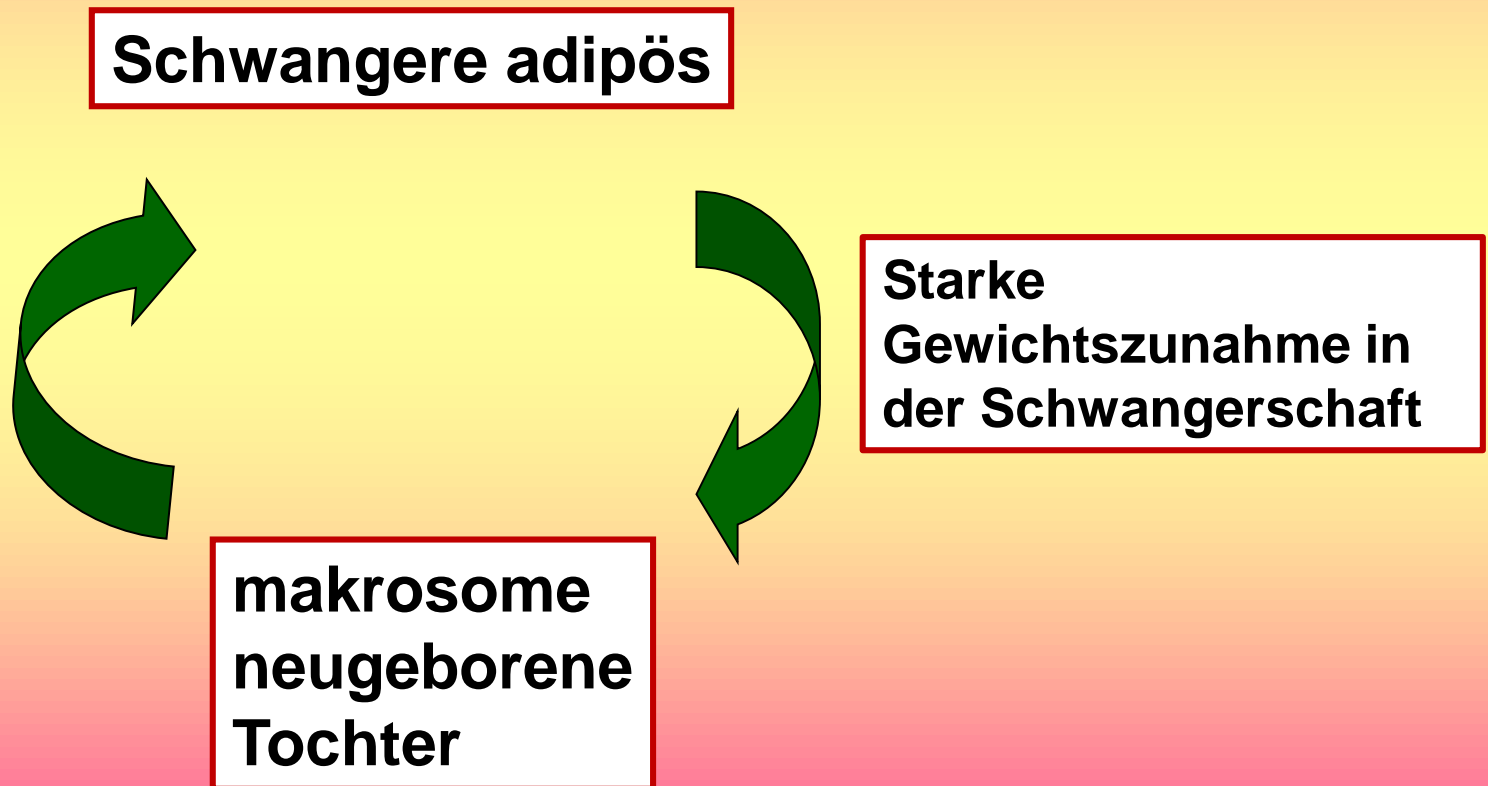


# Säkularer Trend der **Gewichtszunahme (kg)** und **des Anteils (%)** von Neugeborenen über 4000 g in Deutschland (KiGGS), n>18 000

Bergmann KE et al: Bundesgesundheitsblatt 2007; 50: 670



# „Schneeballeffekt“ (Bergmann et al., 2004, 2007)



# Was soll Prävention überhaupt erreichen?

## 1. Für den Einzelnen

- Hohe Lebensqualität
- Das Leben selbst in die Hand nehmen
- ungehindert Ziele verfolgen
- bessere Chancen
- langes und erfülltes Leben
- Scheitern vermeiden
- einfach gesund bleiben

## 2. Für die Anderen

- Krankheitskosten sparen
- Andere brauchen sich nicht um mich zu kümmern
- Arbeitsfähigkeit erhalten
- Produktivität, Produktqualität, Gewinn steigern
- Verlässlichkeit
- Gutes Beispiel sein
- Gutes Betriebsklima
- Zufriedenheit der Anderen

## **Lässt sich die Vielfalt der vermeidbaren Probleme überhaupt angehen – einige Fragen**

- Es besteht kein Leidensdruck.
- Vermiedene Krankheit wird nicht erlebt.
- Lässt sich durch Prävention überhaupt etwas erreichen?
- Rentiert sich Prävention – ökonomisch?
- Gibt es Bedingungen, unter denen Prävention ankommt?
- Wer interessiert sich dafür?
- Gibt es eine Konkurrenz der Lebensqualitäten?

# Bedingungen

Wenn eine Nachfrage besteht und  
wenn jedes einzelne Anliegen  
zum richtigen Zeitpunkt  
an die richtigen Personen  
mit einem überzeugenden, wirksamen Angebot  
„partizipatorisch“ vermittelt wird.

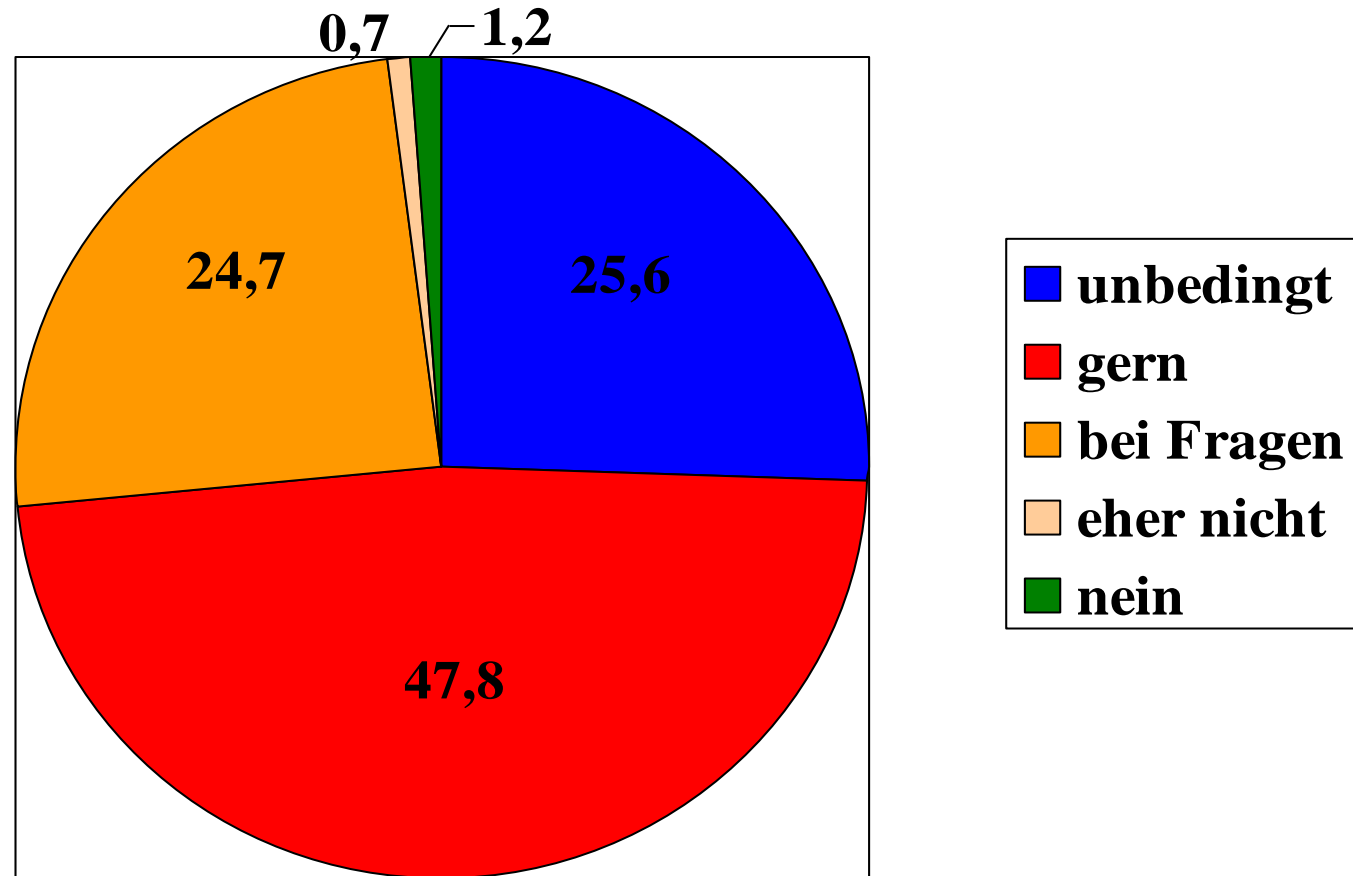
## **Damit sind wir bei der vorausschauenden Beratung werdender und junger Eltern**

- ❖ **Werdende und unerfahrene Eltern**  
bereiten wir auf das vor, was in den kommenden  
Tagen und Wochen auf sie zukommt,
- ❖ **Und gewinnen sie dafür,**  
das Beste für die Gesundheit ihrer Kinder  
und für die eigene Gesundheit zu tun

# **Nachfrage nach Prävention und Gesundheitsförderung**

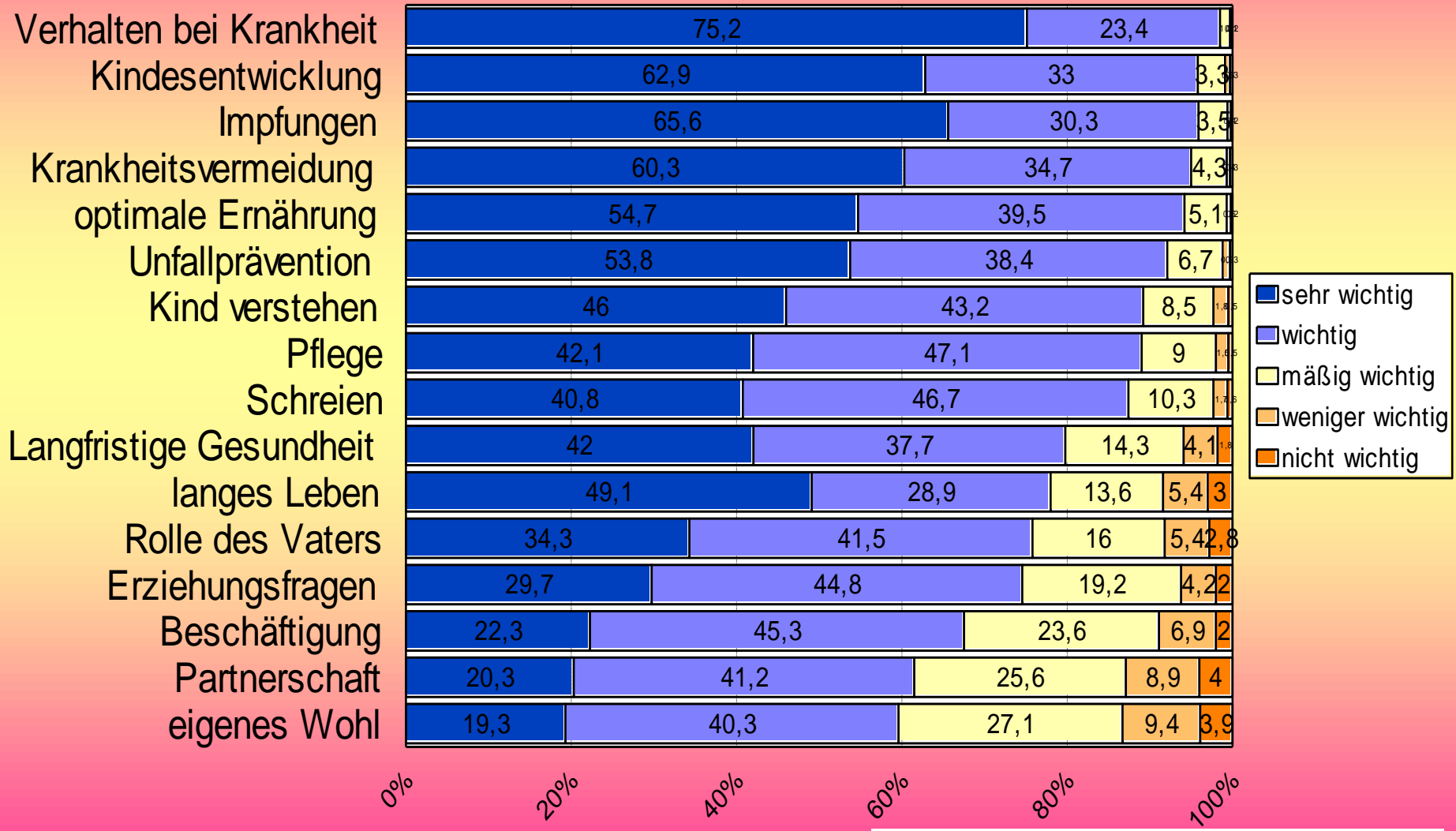


**Möchten Sie darüber beraten werden, wie Sie Krankheiten und Unfälle vermeiden, Ihr Kind besser verstehen und erziehen können?**

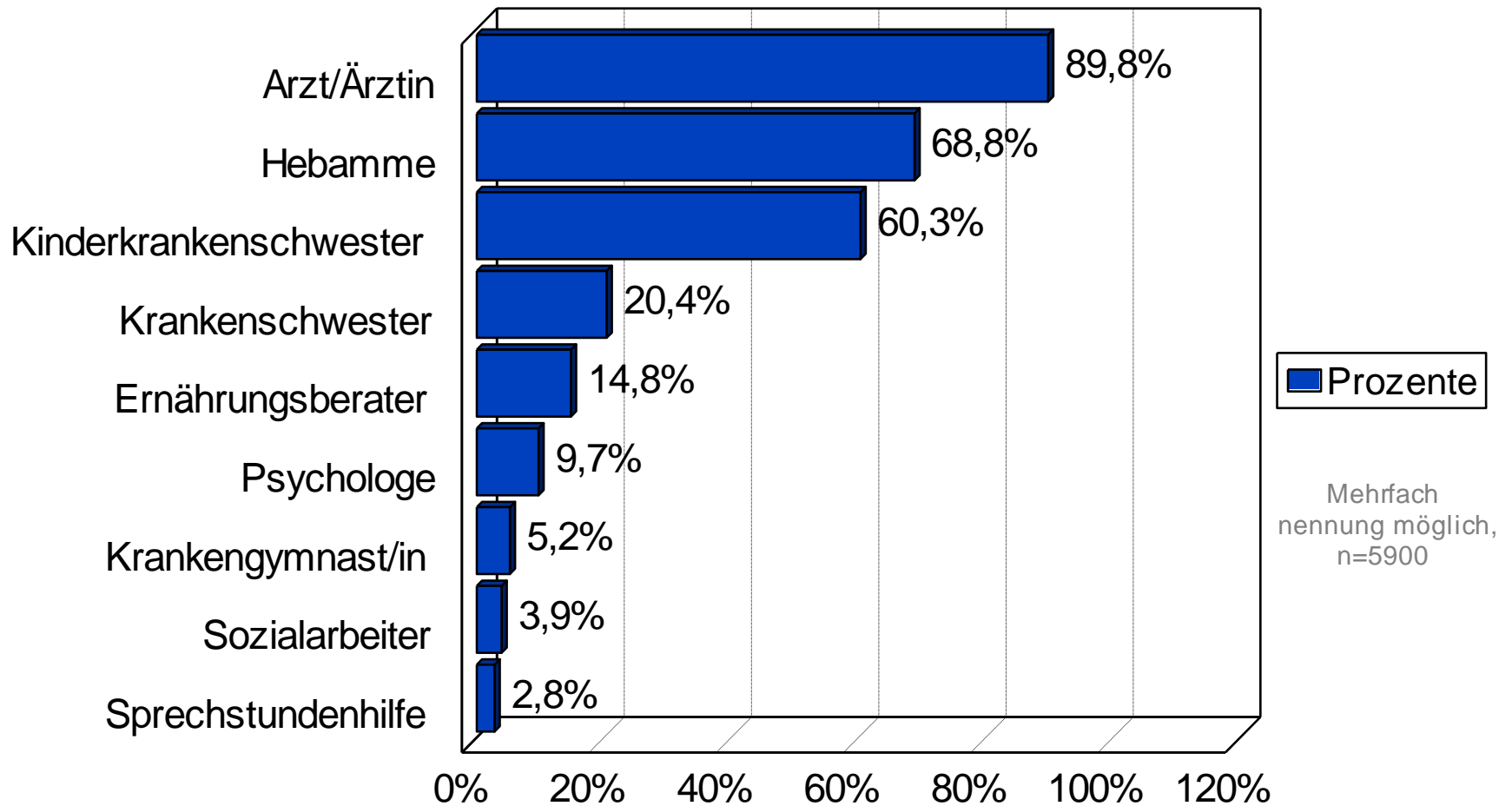


# Worüber möchten Sie in den ersten Lebensjahren des Kindes beraten werden?

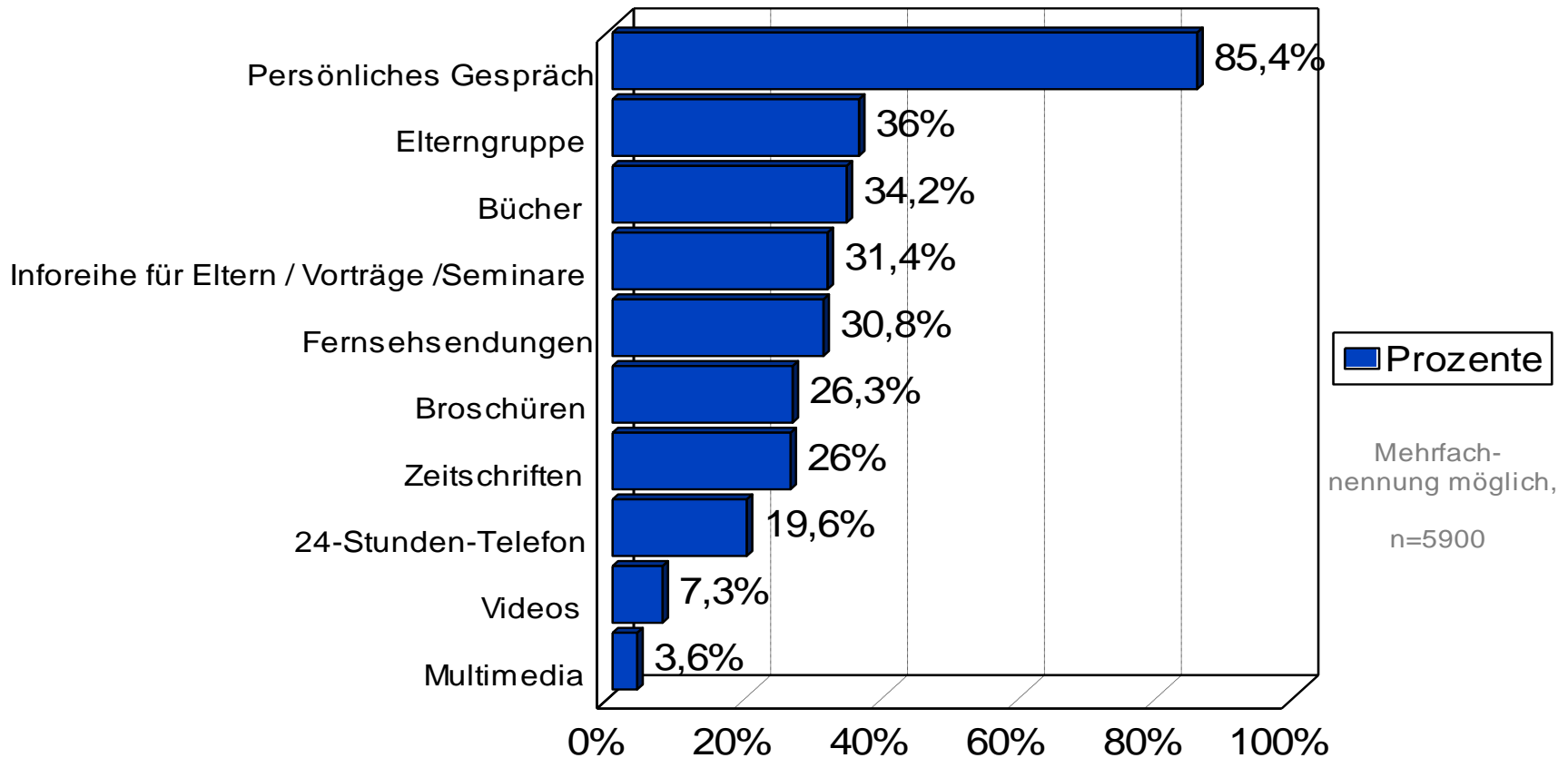
n = 5900



# Von wem wollen Sie sich am liebsten beraten lassen?



# Welche Form sollen solche Angebote haben?



# Vorausschauende Beratung Programm

**Derzeit 45 Themen auf 260 Folien in  
6 Themengruppen:**

- ❖ Der Anfang
- ❖ Das Krabbelalter
- ❖ Das 2. Jahr
- ❖ Das dritte Jahr
- ❖ Unfälle
- ❖ Sprache

# Für das Kind da sein heißt:

sich mit ihm zu beschäftigen

sich mit ihm zu unterhalten

bald auch mit ihm zu spielen

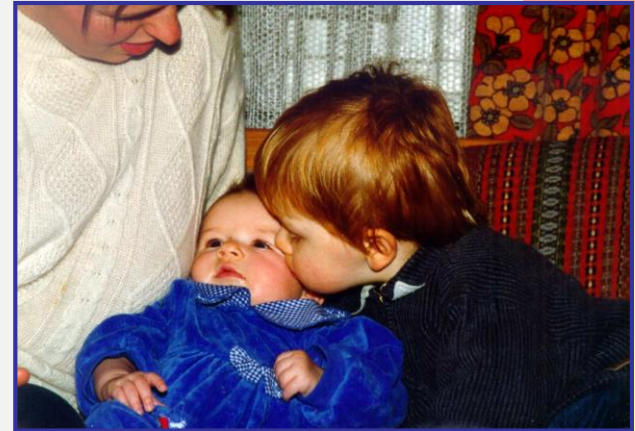
### Was Sie dabei fast „automatisch“ tun:

- Babysprache: langsames, lauterer Sprechen, kurze Wörter, Laute
- Anschauen: Bewegung, Mimik macht Ihr Gesicht besonders interessant
- Körperkontakt: streicheln, an sich nehmen
- umhertragen
- sanft schaukeln
- bei Weinen reagieren und trösten



# Emotionale Sicherheit schützt Ihr Kind

- Schaffen sie ein optimistisches und unterstützendes **Erziehungsklima**
- Unterstützen Sie sich als **Partner** gegenseitig
- Beziehen Sie es in Ihren **Alltag** ein
- Pflegen Sie ein herzliches, vertrauensvolles **Verhältnis zum Kind**
- **Respektieren** und fördern Sie sein Lernbedürfnis und seine Eigenständigkeit
- Nehmen Sie Ihre **Aufgaben aktiv** in Angriff, aber in **Geduld mit sich selbst**



# **Förderung der Sprachentwicklung**

## **Worauf es ankommt:**

- Hören Sie gut hin
- Versuchen Sie zu verstehen, was Ihr Kind Ihnen mitteilen will
- Loben Sie es für seine ersten Wörter mit Bedeutung
- Drängen Sie Ihr Kind vor dem Alter von 2 Jahren nicht, richtig zu sprechen

**Entscheidend ist, dass Sie sich aufmerksam und liebevoll Ihrem Kind zuwenden und seine Eigenständigkeit achten**



### Förderung der Sprachentwicklung: 2. und 3. Jahr

- Sprechen Sie oft mit ihrem Kind, z.B. darüber, was es gerade tut.
- Bieten Sie einfache Wörter an.
- Zeigen Sie Bilderbücher
- Verwenden Sie die gleichen Wörter für die gleichen Dinge
- Singen Sie Lieder vor
- Sagen Sie Kinderreime auf - am liebsten mit „action“, wie „hoppe, hoppe Reiter....“

**Wirksamkeit vorausschauender Beratung.  
Vergleich von Interventions- (177) und Kontroll-  
gruppe (168) mit 24 Monaten in einer prospektiven,  
kontrollierten Studie.  
(Statistisch signifikante Ergebnisse)**

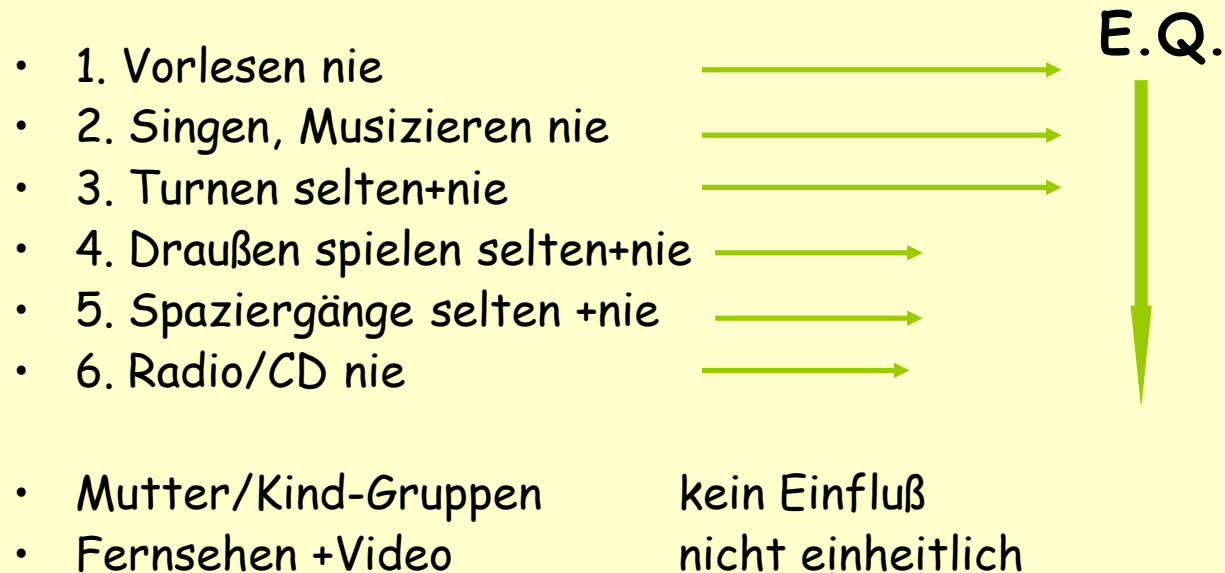
# Entwicklung mit 24 Monaten

Gruppenvergleich (Minnesota Scales; deutsch: H. Rauh)

	EQ Intervention	EQ Kontrolle	p
<b>Sprachverständnis</b>	<b>101,3</b>	<b>98,5</b>	<b>0,021</b>
<b>Sprache expressiv</b>	<b>101,3</b>	<b>98,5</b>	<b>0,020</b>
<b>Feinmotorik</b>	<b>101,5</b>	<b>98,3</b>	<b>0,006</b>
<b>Grobmotorik</b>	<b>100,3</b>	<b>99,7</b>	<b>0,597</b>
<b>Persönlich-sozial</b>	<b>100,9</b>	<b>99,0</b>	<b>0,121</b>
<b>Situationsverständnis</b>	<b>101,1</b>	<b>98,8</b>	<b>0,047</b>
<b>Selbsthilfe</b>	<b>101,3</b>	<b>98,6</b>	<b>0,023</b>
<b>Gesamtskala</b>	<b>101,2</b>	<b>98,6</b>	<b>0,026</b>

# Welche gemeinsame Aktivitäten beeinflussen die Entwicklung?

(5 Ausprägungsgrade, Varianzanalyse)



**Wirksamkeit vorausschauender Beratung.  
Vergleich von Interventionsgruppe und Kontrollen in einer  
prospektiven, kontrollierten Studie.  
(Statistisch signifikante Ergebnisse)**

- ❖ Stildauer bei weniger Gebildeten: verlängert
- ❖ Fieberhafte Infekte: Seltener
- ❖ Durchfall und Erbrechen: seltener
- ❖ Otitis media: seltener
- ❖ Wissen verbessert
- ❖ Schlankere Hautfalten mit 12 und 24 Monaten

**Wirksamkeit vorausschauender Beratung.  
Vergleich von Interventionsgruppe und Kontrollen in einer  
prospektiven, kontrollierten Studie.**  
(Statistisch signifikante Ergebnisse)

- ❖ Verständnis für Kariesprävention verbessert
- ❖ Zahn Pflegeverhalten der Mütter und Kinder besser
- ❖ S. mutans Befall bei Müttern und Kindern geringer
- ❖ Gingiva Index der Mütter besser
- ❖ Weniger neue kariöse Flächen bei den Müttern
- ❖ Weniger „early childhood caries“ bei den Kindern

# Zusammenfassung der Studienergebnisse zur Wirksamkeit vorausschauender Beratung

**In werdenden und jungen Familien lassen sich**

- **mit einem Niedrigschwellen-Angebot**
- **bei geringem Aufwand**
- **und großer Akzeptanz**
- **gesundheitsförderliche Verhaltensweisen vermitteln**
- **die bei großflächigem Einsatz**
- **erheblich zur Kindergesundheit beitragen können.**

**Ganz allgemein:  
Gesundheit erfolgreich bewahren  
heißt:**

- 1. Prävention früh beginnen**
- 2. Bedarf und Nachfrage kennen**
- 3. Zielgerichtet arbeiten**
- 4. Ein niederschwelliges Angebot**
- 5. an den Bedarf anpassen,**
- 6. gut bekannt machen,**
- 7. überzeugend vermitteln und**
- 8. regelmäßig evaluieren**