

# MEDICAL TRIBUNE

45. Jahrgang · Nr. 9 · 2. März 2012

Schweizer Wochenzeitung für Ärztinnen und Ärzte

Anzeige



## Diese Woche

- Zweiklassenmedizin** 3  
In welche Richtung bewegt sich die Schweiz?
- «SwissHTA»** 4  
Qualität in der Gesundheitsversorgung
- eHealth** 5  
Aktuelle Studie über das Online-Verhalten von Patienten
- Neue Serie** 9  
Interessante Ärzte mit ihren speziellen Hobbies
- Phytotherapie** 11  
Pflanzenkraft im Kampf gegen Migräne



## Pädiatrie Special

- Commotio** 20  
Ab wann darf das Kind wieder Sport treiben?
- Neurodermitis** 21  
Was alles gegen das Atopische Ekzem hilft
- Jugend-Sexualität** 22  
Wie viel Teenager heute wissen und wie sie verhüten

## Kraftschulung gefordert

# Bewegungsarmut stoppen

### Pädiatrie Special



Unsere Kinder werden in eine Gesellschaft hineingeboren, in der alles per Knopfdruck erledigt werden kann – auch die Nahrungs-Beschaffung. Unser täglicher Kalorienverbrauch entspricht in keinsten Weise mehr dem, was wir an Nahrung zur Verfügung haben. Mehr Bewegung ist das Ziel. Dafür sind Massnahmen in der frühesten Kindheit nötig. «Zwischen

1950 und 2000 wurde zum ersten Mal seit Jahrtausenden die Bewegung vom Essen abgekoppelt. Noch vor 60 Jahren musste man, wollte man essen, körperlich relativ hart arbeiten. Der Anteil der Muskelkraft pro produzierte Ernährungs-Einheit war sehr gross. Dies hat sich nun grundlegend geändert. Wir sind die erste Generation, die auf Tastendruck eine Pizza bestellen kann. Jetzt können Sie die Energie, die man für diesen Tastendruck verbraucht, mit der Energie, die man aus der Pizza erhält, vergleichen», sagt **Professor Dr. Urs**



**Eiholzer**, Pädiatrisch-Endokrinologisches Zentrum Zürich (PEZZ). Und er fordert: «Für mehr Bewegung unserer Kinder müssen wir altersgerecht bei Koordination und Kraft ansetzen.» **Seite 18**

## Dupuytren'sche Kontaktur

# Neue Therapie bringt Hoffnung

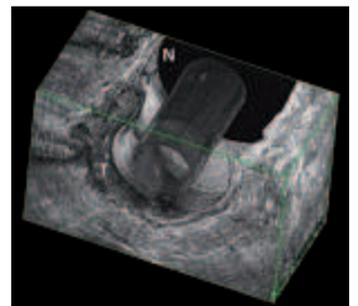


Diese langsam fortschreitende Erkrankung des Bindegewebes in den Hand-Innenflächen und den Fingern konnte man bis jetzt nur mit der chirurgischen oder der perkutanen Nadel-Fasziotomie bekämpfen. Jetzt gibt es die Option, mittels einer Injektion von *Collagenase clostridium histolyticum* in den Dupuytren-Strang den Patienten Linderung zu verschaffen. Lesen Sie mehr darüber auf **Seite 7**

## Toy oder Tool?

# 3-D in der Darm-Diagnostik

Nun ist es endlich möglich, mit der High-Frequency-3-D-Ultrasonographie die 5 Schichten der Rektalwand sowie die benachbarten Beckenorgane des Rektums in einer noch nie dagewesenen Auflösung darzustellen. So können z.B. der innere und äussere Analsphinkter und der Longitudinal-Muskel visualisiert und ausgemessen werden. **Dr. Andreas Müller** erklärt die Technik. **Seite 14**

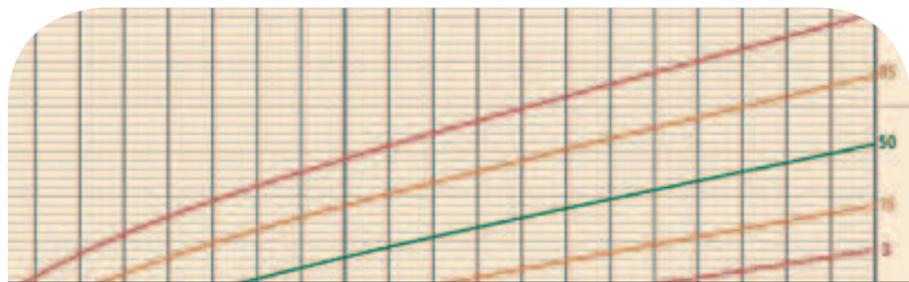


**Kraft.  
Entfesselt.**

**Galvumet®**  
vildagliptin/metformin

**BLUTZUCKERSENKUNG OHNE KOMPROMISSE#**

Ausführliche Informationen entnehmen Sie bitte der Fachinformation. #Referenzen und gekürzte Fachinformation siehe Seite 4.  
 Novartis Pharma Schweiz AG Postfach 3001 Bern Tel. 031 377 51 11 www.novartispharma.ch



Sonderrubrik der Medical Tribune Nr. 9 · 2. März 2012

## Koordinations- und Kraftschulung bei Kids

# Was in der Kindheit angelegt wird, geht nicht mehr vergessen

**ZÜRICH** – Wir leben in einer Gesellschaft, in der alles per Knopfdruck erledigt werden kann – auch die Nahrungs-Beschaffung. Unser täglicher Kalorien-Verbrauch entspricht in keinsten Weise mehr dem, was wir an Nahrung zur Verfügung haben. Mehr Bewegung ist das Ziel. Dafür sind Massnahmen in der frühesten Kindheit nötig.

Die 500 Millionen Jahre alte Geschichte der Wirbeltiere funktionierte bislang immer nach denselben Gesetzen. Zur Art-Erhaltung gilt es zu überleben. Um überleben zu können, muss gegessen werden. Essen heisst Bewegung. Bewegung ist einerseits die Kraft, das Produkt der Muskeln, andererseits die durch das Gehirn erzeugte Koordination, das Zusammenspiel der Muskulatur. «Zwischen 1950 und 2000 wurde zum ersten Mal seit Jahrmillionen die Bewegung vom Essen abgekoppelt. Noch vor 60 Jahren musste man, wollte man essen, körperlich relativ hart arbeiten. Der Anteil der Muskelkraft pro produzierte Ernährungs-

Neue Studienresultate weisen immer mehr darauf hin, dass die Veränderungen der Blutfette nicht alleine durch das Übergewicht bedingt sind, sondern dass auch Leute, die nicht übergewichtig sind, sich aber wenig bewegen, schlechtere Werte zeigen. Im Zentrum steht in erster Linie also der Mangel an Bewegung, nicht die überzähligen Pfunde.

### Was Hänchen nicht lernt, lernt Hans ...

Für eine gesunde Bewegungs-Entwicklung muss bereits in der frühen Kindheit angesetzt werden, ganz nach dem Motto «Was Hänchen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr». Die Entwicklung der Koordination läuft in den ersten Lebensjahren ab. Die Verknüpfungen und Verbindungen zwischen den Nervenzellen im Gehirn nehmen zu und werden ausgebaut. Die koordinativen Fähigkeiten werden so in der frühen Kindheit angelegt. Je breiter da die Basis gelegt wird, desto höher ist die mögliche Spitze des Entwicklungs-Potenzials. «Wir gehen davon aus, dass der kindliche Spieltrieb nicht nur der Ausbildung der Koordination dient, sondern auch das Bewegungsverhalten des gesamten adulten Lebens beeinflusst», sagte der Experte. «Dies ist

aber zunächst noch eine Hypothese. Wir sind daran, dazu Daten zu sammeln.»

### Kraft und Bewegung mit positiver Rückkoppelung

In der zweiten Entwicklungsstufe steht die Ausbildung der Kraft im Vordergrund. Diese zweite Phase beginnt etwa im Alter von sieben Jahren und endet mit Beginn der Pubertät. Bewegungslust und Kraft beeinflussen sich gegenseitig. Zwischen den beiden herrscht eine positive Rückkoppelung. Die Forscher-Gruppe rund um Prof. Eiholzer konnte

in mehreren Studien zeigen, dass Krafttraining in dieser Altersgruppe nicht nur die Kraft steigert, sondern auch die Lust an Bewegung.

«Für mehr Bewegung unserer Kinder müssen wir altersgerecht bei Koordination und Kraft ansetzen», forderte Prof. Eiholzer. Dabei sollte in der frühen Kindheit, im Kindergarten und in der Primarschule das Augenmerk v.a. auf die Entwicklung der Koordination, gegen Ende Primarschule und dann auf Stufe Sekundarschule/Gymnasium der Fokus eher auf die Kraftentwicklung gelegt werden. «Dabei müssen die Kinder gar

nicht gefordert werden, sie fördern sich von alleine. Man muss ihnen nur die Gelegenheit dafür geben und sie auf keinen Fall daran hindern.»

### Tipp für Ärzte, die an Kinder-Bewegung interessiert sind

2011 ist von Prof. Eiholzer das Buch «Kraft für Kids – Kinder brauchen Bewegung» erschienen. Das Buch ist über jede Buchhandlung oder direkt bei PEZZ erhältlich. Lesen Sie dazu auch die Buch-Besprechung in der *Medical Tribune* Nr. 42 vom 21. Oktober 2011. *np*

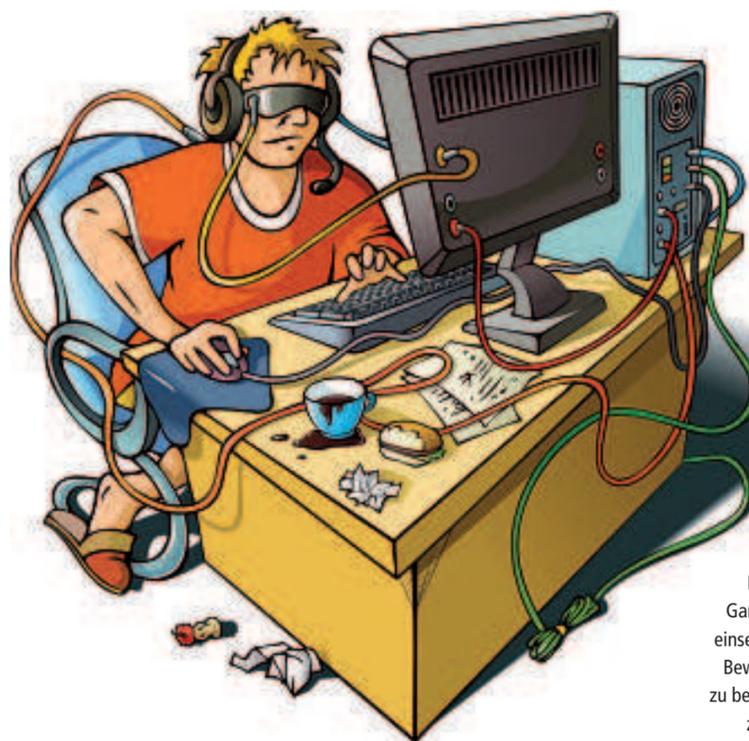


Foto: Thinkstock

Das Leben besteht nicht nur aus Spielen! Allzu oft kommt bei dieser einseitigen Freizeitbeschäftigung die Bewegung zu kurz. Nahrung via PC zu bestellen und vor der Mattscheibe zu essen, das tut auch nicht gut.



Prof. Dr. Urs Eiholzer  
Pädiatrisch-  
Endokrinologisches  
Zentrum Zürich (PEZZ)  
Zürich

Foto: Nadja Pecinska

Einheit war sehr gross. Dies hat sich nun grundlegend geändert. Wir sind die erste Generation, die auf Tastendruck eine Pizza bestellen kann. Jetzt können Sie die Energie, die man für diesen Tastendruck verbraucht, mit der Energie, die man aus der Pizza erhält, vergleichen», sagte **Professor Dr. Urs Eiholzer** vom Pädiatrisch-Endokrinologischen Zentrum Zürich (PEZZ), an einem *Symposium von Kieser Training*.

Die Evolutionsgeschichte der Wirbeltiere ist von einer dauernden Hungersnot geprägt, für diese ständige Notsituation ist auch der Mensch gerüstet. Das heisst, wann immer sich eine Gelegenheit bietet, möglichst viel Energie aufnehmen und speichern, und wo immer möglich den Energie-Verbrauch minimieren. Dies wird uns heutzutage zum Verhängnis. «Wenn wir also einen Lift und eine Treppe zur Auswahl haben, nehmen wir nach Programm den Lift, nur unser Verstand lässt uns die Treppe nehmen», erklärte Prof. Eiholzer.



Das Thema Kinder-Bewegung interessierte viele Besucher.



Beim anschliessenden Apéro wurden Erfahrungen ausgetauscht und Networking betrieben.

Fotos: Nadja Pecinska