

Wenn Kinder zu wenig wachsen

Wovon hängt kindliches Wachstum ab? Wann sollte man das Ganze medizinisch abklären lassen? Und weshalb machen sich in den letzten Jahren vermehrt junge Männer

Sorgen, zu klein zu sein? Zwei Fachpersonen klären auf.

TEXT: KRISTINA REISS

Spätestens wenn ein Kind zur Schule geht, fängt es an, sich mit anderen zu vergleichen – auch im Hinblick auf die Körpergrösse. «Ich bin der Kleinste in der Klasse», berichtet der Sohn dann vielleicht. Bedeutet das aber gleichzeitig, dass er unterdurchschnittlich gross ist oder eine Störung hat? «Gut möglich, dass das Kind lediglich Pech hatte und zufällig in eine Schulklasse mit vielen grossen oder älteren Kindern geraten ist», sagt Urs Eiholzer. Der Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin ist Gründer und Leiter des Pädiatrisch-Endokrinologischen Zentrums Zürich (PEZZ), der schweizweit führenden Praxis für Wachstums- und Hormonstörungen. Vielleicht ist der Bub aber auch tatsächlich klein – «weil seine Eltern ebenfalls klein sind», so der Facharzt.

Wachstumsstörungen vom Baby bis zum Teenager zählen zu den häufigsten Gründen, weshalb Eltern einen Kinderarzt aufsuchen. Doch nur sehr wenige Kinder leiden tatsächlich an einer Wachstumsstörung: Lediglich drei Prozent sind klein- oder hochwüchsig. Dennoch

sind endokrinologische Sprechstunden – in denen abgeklärt wird, ob das Wachstum des Kindes normal ist – sehr ausgelastet. Denn es gibt auch eine Grauzone: In diese fallen Kinder, die rein medizinisch nicht als klein- oder hochwüchsig zählen, sich aber so fühlen.

Wachstum verläuft individuell

«Generell gibt es zwei Phasen des schnellen Wachstums», sagt Stefanie Graf, Kinderendokrinologin in der eigenen Praxis Endonet in Basel und am Kantonsspital Aarau. Im ersten Lebensjahr, wenn Säuglinge ihre Körpergrösse verdoppeln, und dann später in der Pubertät. Dieser Schub findet bei Mädchen allerdings früher statt als bei Jungen, sie sind mit durchschnittlich 15 bis 16 Jahren auch früher ausgewachsen. Buben hingegen haben ihren Hauptwachstumsschub oft erst mit 13 bis 14 Jahren und sind meist mit 17 bis 18 Jahren ausgewachsen.

Die Betonung liegt jedoch auf «meist» – denn das alles sind nur Durchschnittswerte, die im Einzelfall stark schwanken können. «Es gibt Frühentwickler und →

«Waren Mutter oder Vater spät dran mit dem Wachstum, wird das wahrscheinlich auch beim Kind der Fall sein.»

STEFANIE GRAF, ENDOKRINOLOGIN

Was steckt hinter Wachstumsschmerzen?

«Wachstumsschmerzen gibt es nicht», sagt Urs Eiholzer und betont: «Wachstum tut nicht weh.» Wie aber ist es dann zu erklären, dass Kinder in der Wachstumsphase oft über Schmerzen klagen, vor allem abends oder nachts? «Gerade in dieser Altersspanne bewegen sich Kinder viel», so der Mediziner. «Wer den ganzen Tag herumgerannt ist und sich verausgabt hat, dem tun abends nun mal die Muskeln weh.» Dahinter stecken könnte also eine erhöhte Belastung oder Fehlhaltung. Sein Rat: «Schlafen und irgendeine Creme verwenden – das hilft immer.»



Bild: Plainpicture



→ Spätentwicklerinnen», betont Eiholzer. «Das ist in diesem Kontext wichtig zu wissen.» Bei einigen Kindern hat es der Körper eilig, die Entwicklung läuft beschleunigt ab, das biologische Alter ist dem chronologischen Alter voraus. Die Pubertät beginnt also früher und das Kind ist früher ausgewachsen. Umgekehrt kann der Körper aber auch ein gemächlicheres Tempo vorgeben – die Entwicklung verläuft dann verzögert, die Pubertät beginnt verspätet, das Kind wächst länger und ist später ausgewachsen als der Durchschnitt der Gleichaltrigen. «All dies geschieht in der Regel, ohne dass irgendeine Störung vorliegt», so Eiholzer.

Plötzliche Abweichung als Signal

Wovon hängt das kindliche Wachstum nun aber ab? Je nach Lebensabschnitt wirken verschiedene Faktoren – wie etwa Ernährung oder Hormone – unterschiedlich stark. «Auch Genetik spielt hier eine grosse Rolle», sagt Stefanie Graf. «Waren Mutter oder Vater spät dran mit dem Wachstum, besteht eine höhere Wahrscheinlichkeit, dass dies beim Kind ebenfalls der Fall sein wird.» Auch die Grösse der Eltern ist meist ein Indiz auf die zu erwartende Grösse des Nachwuchses.

Doch wann geht man wegen der Grösse überhaupt zum Arzt? In der Regel sind es Kinderärztinnen oder -ärzte, die eine Auffälligkeit feststellen und betroffene Kinder Spezialisten wie Stefanie Graf oder Urs Eiholzer zuweisen. Die Kinderärztinnen sehen ihre Patienten regelmässig, führen Wachstumskurven über eine lange Zeit und erkennen Abweichungen deshalb am schnellsten. «Bei einem Kind, das immer im unteren Perzentilenbereich gewachsen ist, aber mit guter Wachstumsgeschwindigkeit, ist in der Regel alles in Ordnung», so Graf. Knicke die Kurve jedoch plötzlich ab und das Wachstum sta-

Wie gross wird mein Kind?

In der Schweiz sind Frauen heute im Schnitt 166 Zentimeter gross, Männer 178 Zentimeter. Um zu ermitteln, welche genetische Zielgrösse ein Kind von seinen Eltern geerbt hat, lässt sich folgende Formel anwenden:

Bei Mädchen: $(\text{Grösse des Vaters} - 13 \text{ cm}) / 2 + \text{Grösse Mutter} / 2$

Bei Knaben: $(\text{Grösse der Mutter} + 13 \text{ cm}) / 2 + \text{Grösse Vater} / 2$

gniere, müsse man genauer hinschauen. Dies gilt auch, wenn sich das Wachstum auf einmal ausserhalb der physiologischen Wachstumsphasen beschleunigt. Wobei langsames Wachstum viel häufiger anzutreffen ist.

Anhand eines Handröntgenbildes lässt sich dann in einem ersten Schritt das Knochenalter eines Kindes feststellen. Dieses wird mit dem tatsächlichen Alter verglichen, um eine Wachstumsprognose zu erstellen und zu entscheiden, ob die Wachstumsverzögerung behandelt werden muss. «Mit hoher Wahrscheinlichkeit ist ein zu kleines Kind mit Verzögerung des Knochenalters einfach ein Spätentwickler oder eine Spätentwicklerin», so Urs Eiholzers Erfahrung. Aber eben nicht immer. «In etwa jedem hundertsten Fall steckt eine Wachs-

tumsstörung dahinter, die behandelt werden muss.»

Ursache von Wachstumsstörungen

Insgesamt mehr als 2500 genetische Störungen gibt es, die klein machen – und nur drei, die gross machen. Bei zu kleinen Kindern stecken häufig chronische Erkrankungen dahinter, wie etwa Zöliakie, also Glutenunverträglichkeit. Auch Darmkrankheiten wie Morbus Crohn können das Wachstum verzögern, genauso wie eine Schilddrüsenunterfunktion. In diesen Fällen gilt es zunächst die chronische Krankheit zu behandeln. «Wird dies frühzeitig gemacht, ist die Chance gross, dass das Kind am Schluss doch so gross wird wie die von den Eltern geerbte genetische Grösse», so Eiholzer. Doch auch die Einnahme von speziellen →

«Chronische Erkrankungen können das Wachstum hemmen. Wird frühzeitig behandelt, kann ein Kind aber normal gross werden.»

URS EIHOLZER, ENDOKRINOLOGE

**SCHULEN
UND
BILDUNG**

friLingue

**SPRACH- UND
FERIENCAMPS IN
DEN SCHWEIZER
SCHULFERIEN**

- Für Kinder und Jugendliche
- Interaktiver Unterricht in 6-er Gruppen

 Jetzt 100 CHF sparen mit dem Code: fuf26

NEUE SCHULE ZÜRICH
seit 1942

**Sek A
Gymnasium**

Gymnasium | Sekundarschule A | Mittelschulvorbereitung

www.nsz.ch

IEF Systemische Weiterbildungen www.ief-zh.ch



Systemisches Elterncoaching • Sozialpädagogische Familienbegleitung • Marte Meo • Mediation • Systemische Paartherapie und -beratung • Multifamilientherapie • Systemische Therapie und Beratung mit Kindern und Jugendlichen

Institut für systemische Entwicklung und Fortbildung, IEF Zürich

**Die Buchhandlung
rund um Schule
und Bildung**

**10%
Rabatt***
für Studis und
Lehrpersonen
*Ausnahmen vorbehalten

LMS Pädagogische Hochschule Zürich
lernmedien-shop.ch

LERN
MEDIEN
SHOP

Was zeigen Wachstumskurven?

Die Perzentilenkurven dienen dem Vergleich mit Gleichaltrigen. Definitionsgemäss ist das Wachstum normal, wenn es zwischen der 3. und der 97. Perzentile liegt und ab dem zweiten Geburtstag immer etwa im gleichen Perzentilkanal stattfindet.

«Es ist wichtig, aktuelle Wachstumskurven aus der Region zu verwenden», sagt Urs Eiholzer. Er hat darauf hingewirkt, dass es neu Wachstumskurven für Kinder in der Schweiz gibt. Der Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin ist Gründer und Leiter des Pädiatrisch-Endokrinologischen Zentrums Zürich (PEZZ).

Warum benötigt die Schweiz eigene Kurven?
«Die Überwachung des Wachstums ist eine zentrale Aufgabe der Kinderärztinnen und -ärzte. Sie können diese Aufgabe nur erfüllen, wenn ihnen Normwerte zur Verfügung stehen, die das normale Wachstum der eigenen Bevölkerung möglichst genau abbilden.» Nur so könne normales von auffälligem Wachstum abgegrenzt werden. Generell lasse sich sagen: «Je südlicher Menschen leben, desto kleiner und dicker sind sie, je nördlicher, desto grösser und schlanker.» Deshalb habe Italien zwei Wachstumskurven, für Nord- und Süditalien. «Mit den von uns in der Schweiz erhobenen Daten bilden wir das Wachstum korrekt ab.»

Buchtip

Urs Eiholzer: Zu klein, zu gross?
Grundlegendes über das Wachstum unserer Kinder – mit neuen Wachstumskurven für Kinder in der Schweiz. PEZZ 2019, 46 Seiten

Die Broschüre kann kostenlos über das Pädiatrisch-Endokrinologische Zentrum Zürich (PEZZ) bestellt werden:
pezz.ch > Über uns > Bestellungen



→ Medikamenten kann das Wachstum bei Kindern hemmen – etwa wenn die Cortison-Dosis in Asthmasprays zu hoch ist. «Cortison ist ein sehr potentes Hormon. Hatte ein Kind zu viel davon, lässt sich das Wachstum oft nicht mehr aufholen.»

Stefanie Graf hat auch viele Kinder in ihrer Sprechstunde, die Leistungssport betreiben. «Hier ist das langsame Wachstum oft ein Energieversorgungsproblem», so die Ärztin. «Wer viermal die Woche ins Training geht, am Wochenende noch zusätzlich einen Match hat und dabei nicht auf seine Ernährung mit ausreichender Kalorienzufuhr achtet, bei dem schaltet der Körper in einen Sparmodus. Dabei kann es passieren, dass die Pubertät gebremst wird.» Dies gelte auch für Kinder, die Sportarten wie Ballett und Kunstturnen ausüben – bei denen es teilweise gewünscht ist, nicht zu viel Gewicht zu haben. In diesen Fällen liegt das langsame Wachstum also oft nicht an einem hormonellen, angeborenen Problem. «Stattdessen reguliert der Körper sich runter, weil er sich im Energiemangelzustand befindet.» Eine ausreichende Nährstoffzufuhr kann das Wachstum wieder ankurbeln.

Nun fragen die Jugendlichen nach

In den letzten Jahren jedoch ist die Bedeutung der Körpergrösse zunehmend wichtiger geworden. «Immer mehr Eltern sind verunsichert und haben Angst, ihr Kind wachse nicht richtig», beobachtet Urs Eiholzer. «Das Bedürfnis nach entsprechender Beratung hat deutlich zugenommen.» Und Stefanie Graf ergänzt: «Früher waren es eher Eltern oder Kinderärzte, die sich an uns wandten. Nun sind es die Kinder selbst, die fragen: ›Werde ich noch wachsen?‹ Und: ›Kann man etwas dagegen tun, dass ich so klein bin?‹» Dies liege auch an all den Bildern und Vorbildern, die Kinder und Jugendliche in den sozialen

Medien konsumieren – denn die gefilterten und optimierten Bilder können ganz schön unter Druck setzen.

Insbesondere für Jungs sei die Zeitspanne zwischen 10 und 14 Jahren oft schwierig. Äusserlichkeiten und das eigene Spiegelbild werden plötzlich relevant. Wer sich da als spät entwickelnder Junge zwischen Mädchen bewege, die physiologisch in ihrer Entwicklung ohnehin zwei Jahre voraus und körperlich bereits weitgehend erwachsene Frauen sind, und anderen gleichaltrigen, aber deutlich entwickelteren Buben, könne schon verunsichert werden und sich fragen: Bin ich normal?

«Oft sind Jungs, die in meine Sprechstunde kommen, auf eine Endlänge von 180 Zentimeter und mehr fixiert», beobachtet Graf. «Sie haben einen grossen Stress, wenn die Prognose dann eher unter der gewünschten Endlänge liegt. Ihre Hoffnung ist, dass sie bei uns Wachstumshormone bekommen, um ihren Körper anzupassen.» Das gehe aber natürlich nicht einfach so. Hier müsse man Familien gut beraten und Kinder im Selbstvertrauen unterstützen – dass sie genau richtig sind, so wie sie sind, und sich über ihren gesunden Körper freuen können. «Das sind manchmal schwierige Diskussionen», erzählt die Ärztin, «weil es eben gewisse Vorstellungen von einer Lifestyle-Medizin gibt, mit der sich der Körper angeblich beliebig optimieren lässt.»

Wundermittel Hormontherapie?

Wunder jedoch können die Endokrinologen nicht vollbringen. Letztendlich bestimmt vor allem die Genetik die familiär vorgegebene Endgrösse – und daran lässt sich nicht rütteln. Eine Wachstumshormontherapie ist lediglich erfolgreich bei angeborenen Hormonmängeln und wenigen anderen Indikationen. Auch nur dann übernimmt die IV oder Krankenversi-

cherung die Kosten. «Aber Wachstumshormon klingt natürlich wie ein Wundermittel, da machen sich viele Hoffnungen», sagt Graf. «Einige Eltern bieten sogar manchmal an, die Therapie aus eigener Tasche zu bezahlen.»

Leiden junge Männer jedoch sehr am verzögert einsetzenden Wachstum, gibt es die Möglichkeit, mit niedrig dosiertem Testosteron die Pubertätsentwicklung zu induzieren. «Dies führt dazu, dass der Wachstumsschub sofort einsetzt und Betroffene nicht noch Jahre auf den Beginn der Pubertätsentwicklung warten müssen», so Urs Eiholzer. Gleichzeitig betont er: «Eine solche Behandlung führt nicht zu einer Verbesserung der erbten Endgrösse – sie führt lediglich dazu, dass diese schneller erreicht wird.»

Stefanie Graf fragt ihre jungen männlichen Patienten, die sich zu klein fühlen, stets: «Mit wem vergleichst du dich?» Liegt eine Wachstumsverzögerung vor, entspricht das Knochenalter eines zwölfjährigen Jungen vielleicht erst dem eines zehnjährigen. In dem Fall müsste er sich eigentlich mit diesen vergleichen. Graf versucht in solchen Fällen zu beruhigen: «Im Moment gehörst du in deinem Jahrgang zwar zu den Kleineren, aber du wirst noch aufholen – und wächst dann einfach ein oder zwei Jahre länger als die anderen.» •

«Jungs sind oft auf eine Endlänge von 180 Zentimeter und mehr fixiert.»

STEFANIE GRAF, ENDOKRINOLOGIN



KRISTINA REISS

ist freie Journalistin und lebt mit Mann und zwei Teenagern am Bodensee. Vor allem die Formel zur Ermittlung der genetischen Zielgrösse wurde vom noch heranwachsenden Teil ihrer Familie dankbar aufgenommen – und sorgte bei manchen für die erleichternde Erkenntnis: «Dann wachse ich ja noch einiges!»

Für euch, liebe Eltern

Seit 25 Jahren an eurer Seite.
Der grösste Elternratgeber der Schweiz.



Gratis bestellen

**3 Ausgaben
im Wert von Fr. 36.–**

www.fritzundfraenzi.ch/eltern-geschenk

DAS SCHWEIZER
Fritz Fränzi ElternMagazin
25 JAHRE
Elternbildung für alle