

Zum Schulstart: Kinder nicht überfordern

29.08.2017, 11:11 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *VIACTIV Krankenkasse*

Bochum: Schule, Hausaufgaben, Schwimmkurs, Flötenunterricht, Mathe-Nachhilfe und zwischendurch schnell noch für den Vokabeltest lernen - Schulkinder haben oft ein straffes Tagesprogramm. Da bleibt kaum mehr Raum zur Erholung. Kein Wunder, dass immer mehr Kinder unter Stress leiden und Symptome aus der Erwachsenenwelt zeigen. Burnout beginnt im Kinderzimmer.

Dass Eltern heute keine Möglichkeit auslassen, um ihr Kind zu fördern, ist angesichts der hohen Anforderungen der Gesellschaft und des Konkurrenzdrucks verständlich. Ständige Überforderung aber macht Kinder krank.

Eine Befragung innerhalb der Kampagne „Aktion Mütze – Kindheit ohne Kopfzerbrechen“ von 2016 zeigt: Nahezu drei Viertel der Schüler der 7. Jahrgangsstufe kennen Kopfschmerzen als mehr oder minder regelmäßige Beeinträchtigung. Vorherrschend sind Migräne und Spannungskopfschmerzen. Von den betroffenen Kindern mit migränetypischen Symptomen nehmen 60 Prozent Medikamente, davon lediglich knapp 20 Prozent nach ärztlicher Verordnung.

Stressbedingte Kopfschmerzen sind also schon im Kindesalter ein weit verbreitetes Problem und das Ausmaß der Selbstmedikation ist erschreckend hoch. „Die betroffenen Kinder benötigen zunächst eine angemessene medizinisch-therapeutische Versorgung. Wir müssen ihnen aber auch eine auf Prävention ausgerichtete verhaltensorientierte Unterstützung im Alltag bieten. Kinder brauchen daher Ruhephasen, um Neues zu verarbeiten und abzuspeichern. Keinesfalls sind Pillen das Mittel der Wahl“, warnt Reinhard Brücker, Vorstandsvorsitzender der VIACTIV Krankenkasse.

Statt das Kind also von einem Termin zum nächsten zu hetzen, ist gerade jetzt - zum Start in das neue Schuljahr - der richtige Zeitpunkt für eine Bestandsaufnahme. Eltern sollten das Wochenpensum ihres Kindes überprüfen, indem sie all seine Aktivitäten und Pflichten aufschreiben und gemeinsam diskutieren, wo Belastungen liegen und was eventuell gestrichen werden kann. Dabei sollten sie berücksichtigen, was dem Kind Spaß macht, echte Entspannung bringt und was wirklich notwendig ist.

Diese Tipps sollen zusätzlich helfen, die Kindergesundheit zu fördern:

- Niemand ist leistungsfähig, wenn er zu wenig oder schlecht schläft. Eltern sollten daher darauf achten, dass ihr Kind rechtzeitig zu Bett geht, um den fordernden Schultag mit Elan meistern zu können.
- Eine gesunde und ausgewogene Ernährung sorgt dafür, dass Kinder sich fit und leistungsfähig fühlen.
- Kinder brauchen Zuspruch und Vertrauen. Druck und Zwang bewirken nur Frustration und verderben den Spaß am Lernen.

Portrait

Über die VIACTIV Krankenkasse:

Die VIACTIV betreut mit etwa 1.500 Mitarbeitern bundesweit an nahezu 60 Standorten ca. 720.000 Versicherte und 110.000 Firmenkunden, Vertragspartner und Leistungserbringer. Damit ist sie eine der größten Krankenkassen in

Deutschland. Hauptsitz ist Bochum (NRW).

VIActiv ist hervorgegangen aus Fusionen der Betriebskrankenkassen namhafter Betriebe: u.a. Krupp, Mannesmann, Opel, Dräger, Evonik, LWL, Werften in Rostock und Wismar.

News-ID: 965654 • Views: 488 (Stand: 07.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/965654/Zum-Schulstart-Kinder-nicht-ueberfordern.html>