

SERVICE

Baby-Zähne mit zwei Zahnbürsten putzen

Eltern verwenden für das Zähneputzen bei ihrem Baby am besten zwei Zahnbürsten. Denn die Kleinen kauen gerne auf der Bürste herum. Die eine ist zum Putzen da, auf der anderen darf herumgebissen werden. Eine zweite Bürste dient als Keil, damit der Mund offenbleibt. Eltern sollten mit der Zahnpflege beginnen, sobald der erste Zahn durchs Zahnfleisch guckt. Um das Baby vorher an das Bürstengefühl zu gewöhnen, helfen Beissringe mit Borsten. (sda)

Essen für zwei ist ein Mythos

Während der Schwangerschaft sollten es Frauen mit dem Essen nicht übertreiben. Der zusätzliche Energiebedarf entspricht gerade einmal einem Käsebrötchen, so Ernährungswissenschaftler. Der Bedarf an einzelnen Vitaminen und Mineralstoffen hingegen ist während der Schwangerschaft wesentlich höher – der Eisenbedarf ist beispielsweise fast doppelt so hoch. Empfehlenswert sei eine ausgewogene Ernährung: Dazu gehören frisches Obst, Gemüse und fettarme tierische Produkte, die die Protein- und Kalciumzufuhr sicherstellen. (sda)

Das passende Klima für die Kleinsten

Wenn Babys an heissen Sommertagen im Auto mitfahren, sollten Eltern für das passende Klima im Wagen sorgen. 22 bis 24 Grad Celsius sind optimal, raten Hebammen. Kühlt die Klimaanlage den Wagen weiter herunter und entsteht dabei noch Zugluft, besteht für Babys ein hohes Erkältungsrisiko. Gleiches gilt, wenn es deutlich wärmer ist und der Nachwuchs in der Babyschale stark schwitzt. Am besten ist es, das Auto vor Fahrtantritt gut durchzulüften, damit die angestaute Hitze entweichen kann. (sda)

Streit als Chance: Was Kinder vom Ärger der Eltern lernen

Konflikte gehören in jeder Familie zum Alltag. Wenn der Streit nicht eskaliert oder zur Dauerbelastung wird, dann ist dieser auch gut für die Kinder. Was Eltern dabei beachten müssen, weiss der Churer Fachpsychologe Reto Mischol.

Von Magdalena Petrovic

Chur. – Auch in glücklichen Ehen und Familien wird gestritten. Paare streiten oft wegen Kleinigkeiten: Sie geraten wegen der Arbeitsteilung im Haushalt, der Ferienplanung, Erziehung oder wegen vergessener Termine sowie unbeliebten Verwandtenbesuchen aneinander. Auch beim Autofahren, an Feiertagen, beim Einkaufen und während des Abendessens kann es zu Auseinandersetzungen kommen. Doch was bedeutet es für Kinder, wenn sich Eltern streiten? Dürfen sie das überhaupt mitbekommen?

Der Nachwuchs darf den Streit mitbekommen

«Grundsätzlich ja», meint Reto Mischol, Fachpsychologe und leitender Psychologe der Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJP) Graubünden. Streit sei ein Baustein der menschlichen Kommunikation und so auch ein wichtiges Element in Beziehungen. «Diesbezüglich geben Erwachsene Orientierung und stehen als Modelle zur Verfügung, wie man Probleme und Herausforderungen in einer sinnvollen Art und Weise lösen kann», so Mischol. Ein Kind wende das bei den Eltern beobachtete Verhalten in der Folge dann im Spiel und auch bei der Bewältigung von eigenen Konflikten an. «So findet soziales Lernen statt», erklärt der Fachpsychologe.

Die Familie ist der erste und beste Ort, an dem Kinder streiten lernen

sollen. Richtig streiten zu können, ist genauso wichtig wie lesen und schreiben zu können. «Nähe, Zuwendung und Liebe wollen ebenso gelernt sein wie eine konstruktive und einvernehmliche Konfliktlösung, die sich an einfachen Grundregeln der konstruktiven Kommunikation orientiert», erklärt Mischol. Schliesslich sollen Kinder auch lernen, dass Meinungsverschiedenheiten nicht den Bruch zwischen zwei Menschen bedeuten. «Wenn Achtung voreinander und gegenüber den Ideen des Partners auch in Konflikten gelebt werden kann und überdies eine Versöhnung möglich ist», erklärt Mischol, «dann können Kinder durchaus gestärkt aus solchen spannungsgeladenen Momenten zwischen den Eltern hervorgehen.» Das Kind lerne, dass man sich trotz Streit auch wieder vertragen kann. Deshalb brauche jeder Streit auch eine Struktur: mit einem kaum spürbaren Anfang, einem emotionalen Höhepunkt und einem Ende mit klärendem Gespräch sowie der Ruhe, die wieder ins traute Heim zurückkehre.

FRAGE DES TAGES

In der Familie: Streiten Sie sich mit Ihrem Partner auch mal vor den Kindern? Stimmen Sie heute bis 18 Uhr ab im Internet unter: www.suedostschweiz.ch.

Ärger vor Kindern verbergen zu wollen, ist wenig sinnvoll und erfolgsbringend. Denn Kinder spüren schnell, wenn etwas nicht stimmt. «Eltern sind die primären Bezugspersonen und als solche meist in eine enge Beziehung eingebunden», erklärt Fachpsychologe Mischol, «in dieser werden dann Unstimmigkeiten höchst sensibel realisiert.» Und wenn Mama und Papa dann behaupten, dass alles in Ordnung ist, «entstehen Irritation, Unsicherheit und Misstrauen». Mischol betont, dass Kinder die Orientierung in ihrem Empfinden des familiären Raumes unbedingt brauchen. Für diese Orientierung würden sie wiederum kindesgemässe Infor-



Nichts vorspielen: Kinder merken immer, wenn Eltern sich streiten. Bild Clipdealer

mationen über das, was sich zwischen den Eltern abspielt, benötigen.

Laut Mischol ist der Streit der Eltern keine Angelegenheit der Kinder. «Der Nachwuchs leidet oft eine eigene Verantwortung oder Schuld aus den Unstimmigkeiten bei ihren Eltern ab.» Davon müssten die Kinder be-

wusst entlastet werden. «Das bedeutet, Kinder müssen altersgerecht wissen, was sich zwischen den Eltern abspielt», sagt Mischol, «sie müssen hören, dass sie nicht dafür verantwortlich sind und dass sich die Eltern nach bestem Gewissen um eine Lösung bemühen.»

Schluss mit der Familie: Scheidungskinder werden dick

Norwegische Forscher haben einen Zusammenhang zwischen Scheidungen und der Fettleibigkeit betroffener Kinder festgestellt. Betroffen sind vor allem Jungen. Das zusätzliche Bauchfett birgt grosse Risiken für spätere Erkrankungen

Von Elke Bunge

Oslo. – Die Scheidungsrate ist in Mitteleuropa stetig angestiegen. In den Sechzigerjahren lag sie bei ungefähr zehn Prozent, jetzt sind es etwa 50 Prozent. Leidtragende sind insbesondere die Kinder. Sehen die Eltern diesen Schritt vielleicht als Neuanfang, ist es für Kinder eine Veränderung, die zu zahlreichen Problemen führen kann. Anna Biehl von der Abteilung für Epidemiologie am Norwegischen Institut für Gesundheitswesen in Oslo hat jetzt gemeinsam mit ihren Mitarbeitern feststellen können, dass die Trennung der Eltern einen direkten Einfluss auf das Gewicht der Kinder hat. «Übergewicht von Kindern wird zu einem immer grösseren Gesundheitsproblem unserer Gesellschaft, deren Hintergründe bislang nicht gänzlich verstanden sind», so Biehl in ihrer aktuellen Veröffentlichung.

In ihrer Studie untersuchten die teilnehmenden Wissenschaftler 3000



Scheidungskinder sind betroffen: Eine Studie zeigt, dass die Trennung von Eltern einen Einfluss auf das Gewicht der Kinder hat. Bild Gene J. Puskar/Keystone

Kinder von 127 verschiedenen Schulen in ganz Norwegen. Alle Kinder nahmen an einer nationalen Kinder-Wachstumsstudie teil. Untersucht wurden Grösse, Gewicht und Taillenumfang von Kindern, deren Durchschnittsalter bei acht Jahren lag. Insbesondere wurde dabei der Body

Mass Index (BMI), das heisst das Verhältnis von Grösse zu Gewicht, und der Taillenumfang im Verhältnis zur Körpergrösse gemessen. Die Ergebnisse wurden dann mit dem Familienstand der Eltern abgeglichen: verheiratet, Lebensgemeinschaft, allein lebend, getrennt und geschieden. Die

Ergebnisse zeigen, dass jedes fünfte Kind im Alter von acht Jahren bereits an Übergewicht nach dem BMI leidet, jedes zehnte Kind hat zu viel Fett am Bauch gespeichert. Insgesamt neigen eher Mädchen in diesem Alter zu Übergewicht.

Jungen leiden besonders

Bei der Untersuchung von Übergewicht in Bezug auf elterliche Eheverhältnisse zeigte sich, dass Trennungs- und Scheidungskinder besonders litten: Hier gibt es eine um 54 Prozent höhere Wahrscheinlichkeit, an einem erhöhten BMI zu leiden. Und sogar eine um 89 Prozent erhöhte Wahrscheinlichkeit, dass dieses Fett sich insbesondere am Bauch anlagert. Am stärksten zeigte sich dieser Effekt bei den achtjährigen Jungen: Hier lag die Gefahr für einen erhöhten BMI sogar bei 63 Prozent. Mehr als doppelt so viele Untersuchten aus geschiedenen Familien waren für einen grösseren Taillenumfang gefährdet, als Jungen, die in intakten Verhältnissen lebten. Doch gerade das bauchbetonte Übergewicht ist besonders gefährlich und führt zu einem erhöhten Risiko für Stoffwechsel- und Herz-Kreislaufkrankungen.

Zu diesem Ergebnis kommt auch eine Studie des Integrierten Forschungs- und Behandlungszentrums (IFB) Adipositas-Erkrankungen der

Universität und des Universitätsklinikums in Leipzig aus dem vergangenen Jahr. Unter der Leitung von Susann Blüher hat das Zentrum Daten von 1278 Heranwachsenden verschiedener Adipositas-Einrichtungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz ausgewertet. Mit dem Ergebnis, dass ein vergrösserter Taillenumfang bei Kindern und Jugendlichen besonders gefährlich ist. Dieser erhöht erheblich die Wahrscheinlichkeit, an Krankheiten wie Typ-2-Diabetes, Fettleber oder Arteriosklerose zu erkranken.

Ein Grund: niedriges Einkommen

Doch, so die norwegischen Forscher, muss man auch nach der Ursache des Übergewichtes suchen. Mögliche Erklärungen sehen die Wissenschaftler in einem niedrigeren Haushaltseinkommen bei Alleinerziehenden, verbunden mit weniger Zeit zum Kochen und in der Folge einem erhöhten Konsum von kalorienreichen Fertigprodukten. Ein wichtiger Anteil könnte aber auch auf die emotionale Ebene fallen: Laufende Konflikte zwischen den Verflorenen, eine gestörte Eltern-Kind-Beziehung, ein Umzug aus der gewohnten Umgebung und der damit verbundenen Notwendigkeit, neue soziale Netzwerke aufzubauen. Jungen scheinen dafür sensibler zu sein.