

Mamas & Papas

*und für all die, die es einmal
werden möchten ...*





Bei Erkältung – Contramutan®

Contramutan® – für die ganze Familie.

- gegen den fieberhaft grippalen Infekt
- ab den ersten Anzeichen einer Erkältung
- wirkt gegen typische Erkältungssymptome



Contramutan® Sirup. Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Fieberhaft grippale Infekte mit Entzündungen der oberen Luftwege. **Warnhinweise:** Enthält 3,7 Vol.-% Alkohol. Packungsbeilage beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Inhalt



Vorwort	4
Kaffee: Wie gesund ist der Muntermacher?	11
Wer sich mehr bewegt, lebt länger	16
Dienst nach Vorschrift: Den Rückzug auf Raten ausbremsen	19
Gemüse für Babys – und echte Männer	22
Hilfe, mein Kind ist kein Kind mehr!	29
Wenn Sitzen Schule macht	37
Kulinarischer Frischmacher – Anis	40
Manche machen es einfach mit links	45
Herrlich gemütlich!	49
Frühjahrsputz für die Hausapotheke	53

IMPRESSUM

HERAUSGEBER:
DEUTSCHES ZENTRUM FÜR HERZKRANKE
KINDER E.V.
AN DER BLEICHE 10 · 67071 LUDWIGSHAFEN
TELEFON (0 62 37) 9 16 53 98
TELEFAX (0 62 37) 9 16 59 39

ANZEIGENVERWALTUNG:
DIALOG INFORMATIONSGESELLSCHAFT & VERLAG,
48249 DÜLMEN, TELEFON (0 25 94) 89 01 11

Ganz herzlich bedanken wir uns bei den Sponso-
ren, den inserierenden Unternehmen, die durch
ihre Anzeigen die Arbeit des Deutschen Zen-
trums für herzkrankte Kinder e.V. unterstützen.

WWW.DEUTSCHES-ZENTRUM-KINDERHERZ.DE

Mit freundlicher
Unterstützung von



DIE FOTOS AUF DEN SEITEN 3, 11, 12, 13, 14, 16, 18,
19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 29, 30, 32, 33, 34, 38, 39,
46, 53 UND 54 SIND DER BILDDATENBANK
ADPIC.DE ENTNOMMEN. © WWW.ADPIC.DE.

SEITEN 1, 3, 32, 37, 40, 41, 43, 45, 49, 50 UND 51:
© FOTOLIA

SEITEN 4, 5, 6, 7, 8: PRIVAT

SEITE 47: AOK

*The best time to plant a tree
was 20 years ago.*

*The second best time
is now.*

Chinesisches Sprichwort



*Roland Simon
1. Vorsitzender
und ehrenamtlicher Geschäfts-
führer*

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freunde und Gönner

des Deutschen Zentrums für herzkranken
Kinder e. V.!

Ein spannendes und arbeitsreiches Jahr
liegt einmal wieder hinter uns. Wir
bedanken uns sehr herzlich bei Ihnen
für all Ihre Hilfe und wünschen Ihnen
von ganzem Herzen ein

***gutes Jahr 2024
mit vor allen
Dingen Gesundheit!***

Wir arbeiten mit Nachdruck noch an der
Zeit, als die Corona-Pandemie noch
intensiver war und wir uns nicht um so
viele Kinder kümmern konnten, wie wir
das gerne gemacht hätten. Hierbei
haben Sie uns mit Ihren Hilfen wirklich
sehr gut unterstützt.

In den Kontakten zu Ihnen haben wir
natürlich mit Stolz darauf hingewiesen,
dass wir mit diesen Broschüren unser

25. Jubiläum feiern.

Vielen Dank, dass wir schon so lange auf
Ihre Hilfsbereitschaft vertrauen dürfen!

Unser Blick ist natürlich stets nach
vorn gerichtet, und wir wollen auch
künftig das Beste aus jeder Situation
machen. Auch wenn wir bekannter-
maßen nicht an allem etwas ändern
können, wollen wir so gut es geht für
Menschen da sein, die kein privilegiertes
Leben genießen, wie das vor allem in
ärmeren Ländern der Fall ist.

Tag für Tag bekommen wir zu sehen,
wie gut es uns im Vergleich zu Men-



*Eine Frau verdient sich ihren Lebensunterhalt
mit dem Verkauf von Gemüse am Straßen-
rand. Der Verdienst liegt häufig unter dem
von der WHO festgelegten Existenzminimum
von 2,15 US-Dollar pro Tag. Ein Einkommen,
das niedriger ist, bedeutet absolute Armut.*

schen geht, die keine gut bezahlte Arbeit
haben und wirklich mit viel Kreativität
ihr Leben meistern müssen. Das sollten
wir uns auch unbedingt von Zeit zu Zeit
vor Augen halten, wenn sich eine ge-
wisse Unzufriedenheit bei uns auftut.

Sie werden hier fortlaufend aber
auch sehen, wie sich Menschen aus
ärmeren Ländern Tag für Tag durch das
Leben schlagen. Das betrifft in diesen
Ländern – was wir hier gleich noch mit
ein paar Bildern dokumentieren – nicht
nur das Essen und Trinken, sondern
eben auch die gesundheitliche Versorgung,
die bei uns sicherlich ungleich

besser gewährleistet ist. Bitte leben Sie
mit uns gemeinsam die Überzeugung:

**Kein Kind hat es verdient,
krank zu sein oder
in unmenschlichen
Verhältnissen leben
zu müssen!**

Unsere tägliche Arbeit war schon immer
und ist getragen von stets viel Freude
und Ehrgeiz. Natürlich war es auch nicht
immer ganz einfach, die vielen Hilfs-
projekte finanziell gestemmt zu bekom-
men.



*Diese Mutter sortiert Bananen für den
Verkauf. Ist ihrem Kind etwa langweilig?*



Warenhandel in ursprünglicher Form. Diese Handkarren sind äußerst effektiv. Mit ihnen kann man größere Warenmengen transportieren, und das alles ausschließlich mit menschlicher Kraft, also kostengünstig. Viele Menschen werden durch solche Handkarren somit zu Klein-Spediteuren und können sich auf diese Art und Weise ihren Lebensunterhalt verdienen.

Dass dies dann aber doch immer gelungen ist, war und ist maßgeblich Ihnen zu verdanken, liebe Freunde und Gönner des Deutschen Zentrums für herzkrankte Kinder e. V.!

**Herzlichen Dank
hierfür!**

Wir würden uns sehr freuen, wenn wir uns mit Ihnen gemeinsam für viele zum Teil sehr kleine herzkrankte Kinder **auch im Jahr 2024** einsetzen dürften, die unsere Hilfe benötigen.

Lassen Sie uns diese wunderbare Aufgabe immer wieder gemeinsam anpacken. Wir sollten nie aufhören, Gutes zu tun.

Damit meinen wir natürlich Ihre finanzielle Unterstützung, aber es sind auch oft verständnisvolle Gespräche, die sich bei unseren Kontaktaufnahmen ergeben und die für uns ebenso wichtig sind. Vieles im Leben lässt sich bekannterweise besser bewegen, wenn wir uns in einem inneren Gleichgewicht befinden. Wir wollen damit ausdrücken, dass auch Ihr gutes Wort uns auch schon einmal bestärkt.

Wir laden Sie herzlichst ein, uns zu helfen. Sie werden sehen, dass dies auch viel Freude bereitet.

Bitte helfen Sie uns mit Ihrer unterstützenden Anzeigenschaltung in unseren Patientenbroschüren »Mamas & Papas« oder in unserer Fachdokumenta-

tion für Ärzte (Verteilung ausschließlich an Fachkreise nach Heilmittelwerbegesetz). Beide Broschüren erscheinen jeweils zweimal jährlich.

Sollten Sie diesbezüglich oder generell Fragen an uns haben, so stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Deutsches Zentrum für herzkrankte Kinder e. V.

An der Bleiche 10, 67071 Ludwigshafen
Telefon 0 62 37/9 16 53 98

Email: simon@dz-kinderherz.de

Bereitschaftstelefon: 01 76/80 21 00 58

Besuchen Sie uns gerne auf

www.deutsches-zentrum-kinderherz.de.



Straßenverkauf. Hier sind die Waren deutlich preiswerter als im Supermarkt.



Bananen, wohin man auch sieht – sie sind preiswert und sehr nahrhaft.

Nestlé
BEBACARE
Mama

LACTO+
BOCKSHORNKLEE



Die natürliche Unterstützung für Mamas in der Stillzeit



Weitere Infos zu BEBACARE:
Einfach QR-Code scannen oder unter
www.babyandme.de/bebacare

Wichtiger Hinweis: BEBACARE Supplemente sind nicht für die alleinige Ernährung geeignet und kein Ersatz für Muttermilch, eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. BEBACARE Lacto+ nicht während der Schwangerschaft anwenden.



Wir sind
immunstark*



Unterstützt ein gesundes Immunsystem*

Mit Vitamin D für ein gesundes Immunsystem sowie Vitamin C, Selen und Zink

Enthält Spirulina-Extrakt und Beta-Glucane aus Hiratake-Pilzen

Noch mehr Informationen auf www.loges.de

*Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
Dr. Loges + Co. GmbH, Schützenstraße 5, 21423 Winsen (Luhe).

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

Beliebtstes Getränk in Deutschland

Kaffee: Wie gesund ist der Muntermacher?

Kaffee ist eine – legale – Droge: Das schwarze Getränk macht uns glücklich, und das schon seit vielen Jahrhunderten. Im Unterschied zu Alkohol oder Nikotin ist Kaffee sogar gesund. Das liegt nicht nur am Koffein, sondern auch an den anderen über 1.000 Inhaltsstoffen. Doch wie wirkt Koffein und wie viele Tassen sollte man pro Tag höchstens trinken? Semra Köksal, Diätassistentin und Ernährungsberaterin/DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) bei der AOK, hat Antworten.

Espresso, Cappuccino, Americano, Caffè latte oder Café frappé, Filterkaffee oder Instantkaffee, kalt oder warm aufgebracht: Kaffee in all seinen Varianten ist in Deutschland das beliebteste Getränk, noch vor Mineralwasser oder Bier. Das zeigt eine Umfrage, die vom Deutschen Kaffeeverband in Auftrag gegeben wurde. So trinkt jede und jeder im Schnitt vier Tassen pro Tag, das sind 167 Liter im Jahr. Lange Zeit galt Kaffee als ungesund, unter anderem für Herz und Magen. »Doch regelmäßiger Kaffee-





Kaffee-Plantage im Hochland von Kolumbien, an der Westküste Südamerikas.

konsum ist nicht gesundheitsschädlich«, sagt Ernährungsexpertin Köksal. »Im Gegenteil: Es gibt einige Hinweise auf positive Wirkungen für die Gesundheit.«

Koffein stimuliert das Nervensystem

Unter den mehr als 1.000 Inhaltsstoffen im Kaffee ist Koffein die bekannteste Substanz, und zwar die, die wach macht. »Koffein stimuliert das Nervensystem:

Wir können uns besser konzentrieren, schneller denken und leichter lernen. Zudem hebt Koffein die Stimmung«, erläutert Köksal. »Auch die Herzfrequenz wird angeregt, der Blutdruck, die Magenfunktion, die Darmtätigkeit und viele weitere Stoffwechselfvorgänge.« Die Folge: Wir fühlen uns einfach fitter. Doch was passiert dabei genau im Gehirn? Koffein blockiert ein Molekül, das müde macht, nämlich das Adenosin. Gleichzei-

tig sorgt Koffein dafür, dass die Stresshormone Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet werden, die den Organismus mobilisieren. Weil Koffein im Gehirn wirkt und aufputscht, gilt Kaffee als Droge. Er macht zwar nicht im eigentlichen Sinne süchtig, es setzt aber eine Art Gewöhnungseffekt ein. Wer also viel



Reife Kaffee Früchte

Kaffee trinkt und plötzlich darauf verzichtet, kann Kopfschmerzen bekommen oder müde werden. Eine Tasse Kaffee wirkt durchschnittlich etwa vier Stunden – abhängig von Alter, Gesundheit, Gewohnheit, Gewicht und Veranlagung.

Kaffee schützt vor manchen Krankheiten

Doch Koffein ist nicht der einzige Wirkstoff. »Vor allem Inhaltsstoffe wie zum Beispiel pflanzliche Phenolsäuren, die als sogenannte Antioxidantien wirken, scheinen für die Gesundheit förderlich zu sein: Sie fangen freie Radikale, die unsere Zellen angreifen, und senken so



das Risiko für zum Beispiel Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen«, sagt Köksal. Lange war man sich aber nicht sicher, ob Kaffee krebserregend ist. Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) schließt – mit Blick auf aktuelle Studien – ein Krebsrisiko aus. Kaffee bietet wohl eher einen gewissen Schutz,

zum Beispiel gegen Leberkrebs. Auch das Herz profitiert. Kaffee senkt offenbar das Risiko für die koronare Herzkrankheit und Schlaganfall. Den Blutdruck erhöht der Wachmacher nur kurzfristig, langfristig besteht keine Gefahr für einen Bluthochdruck. Wenn sich mit Kaffee Herzrhythmusstörungen verstärken, empfiehlt es sich, zu koffeinfreiem Kaffee zu greifen. Zumal auch dieser Variante ähnliche Schutzwirkungen zugeschrieben werden.

Vier bis fünf Tassen pro Tag sind in Ordnung

Damit Kaffee einen positiven Effekt auf die Gesundheit behält, sollte eine Einzeldosis von 200 Milligramm Koffein nicht überschritten werden. Zu diesem Schluss kommt die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (European Food Safety Authority: EFSA), die sich

einen Überblick über die Studien zum Thema Kaffee verschafft hat. Das sind zwei Tassen Filterkaffee oder Espresso. Eine Tasse Filterkaffee enthält im Durchschnitt um die 90 Milligramm Koffein, ein Espresso um die 80 Milligramm. Der Gehalt kann allerdings sehr schwanken, abhängig von der Sorte, der Zubereitung und der Menge an Kaffeepulver beziehungsweise Kaffeebohnen. Über den Tag verteilt können gesunde Erwachsene ohne Bedenken bis zu 400 Milligramm trinken, also vier bis fünf Tassen. Trinkt man mehr, fühlt man sich womöglich zitterig und nervös und schläft schlecht. Einige reagieren auf zu viel Kaffee auch mit Schweißausbrüchen, Herzrasen oder Herzrhythmusstörungen. Auch die Zubereitung macht einen Unterschied. »Gefilterter Kaffee scheint mehr gesundheitliche Vorteile als Espresso zu haben, weil bestimmte chemische Verbindungen im Filter hängen bleiben«, so AOK-Expertin Köksal.

Ist Tee gesünder?

Übrigens: In Teeblättern steckt ebenfalls Koffein, wenn auch etwas weniger als in den Kaffeebohnen. Dieses sogenannte Teein macht munter, die wachmachende Wirkung setzt allerdings langsamer ein, hält dafür aber länger an. Ebenso enthält Tee sekundäre Pflanzenstoffe, die vor Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen sollen. Laut DKFZ werden die gesundheitlichen Wirkungen von grünem oder schwarzem Tee jedoch eher überschätzt, das gesundheitliche Potenzial von Kaffee wird dagegen eher unterschätzt.



Kaffeebohnen, die zum Trocknen ausgelegt wurden.

Kaffee-Regeln

- Bei Schlafproblemen: Möglichst keinen koffeinhaltigen Kaffee mehr nach 16 Uhr trinken.
- Nicht zu heiß trinken: Das kann die Schleimhäute schädigen. Das gilt allerdings für alle Heißgetränke.
- Vorsicht bei Medikamenten: Kaffee kann die Wirkung von Arzneimitteln verstärken oder abschwächen.
- Flüssigkeitshaushalt: Kaffee darf ruhig mitgezählt werden. Als Durstlöscher ist Wasser allerdings deutlich besser geeignet.
- Achtung Schwangerschaft: werdende Mütter sollten nicht mehr als 200 Milligramm Koffein pro Tag zu sich nehmen, das entspricht etwa zwei Tassen Kaffee. Besser wäre es allerdings, ganz auf koffeinhaltigen Kaffee zu verzichten. Der Fötus könnte durch erhöhten Kaffeekonsum langsamer wachsen. Neugeborene von Frauen, die während der Schwangerschaft viel koffeinhaltigen Kaffee getrunken haben, weisen oft ein geringeres Körpergewicht auf – vor allem bei Frühgeborenen kommt es jedoch auf jedes Gramm an.
- Für Vieltrinker: Den Konsum mal zwischendurch reduzieren, dann wird der Organismus wieder empfänglicher für die muntermachende Wirkung.

Wer sich mehr bewegt, lebt länger

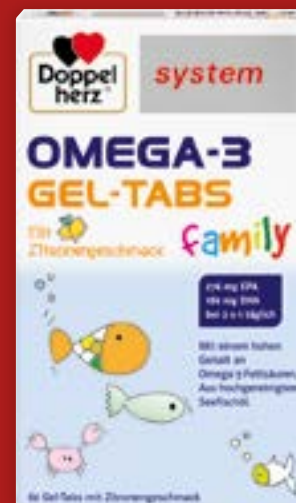
Zu viel Sitzen schadet der Gesundheit und erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das wissen nicht nur Medizinerinnen und Mediziner, sondern auch ein Großteil der deutschen Bevölkerung. Laut einer aktuellen repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbandes haben nämlich 59 Prozent der Befragten Angst, im Laufe ihres Lebens aufgrund zu geringer körperlicher Aktivität zu erkranken. Und 42 Prozent führen sogar eigene gesundheitliche Beschwerden

auf Bewegungsmangel und langes Sitzen zurück. Unter dem Motto »Wer sich mehr bewegt, lebt länger – schon 21 Minuten Bewegung am Tag helfen« steht daher die neue AOK-Dachkampagne, die sich an den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO orientiert. Die Krankenkasse will so mehr Aufmerksamkeit für die Themen Vielsitzen und Bewegungsmangel schaffen und bietet außerdem konkrete Lösungen für einen aktiven Alltag an.



Apothekenqualität
zum fairen Preis

Omega-3, das jedem schmeckt!



PZN: 12351236



PZN: 12351259

Doppelherz system

OMEGA-3 FAMILY

GEL-TABS
FLÜSSIG

- Mit hohem Gehalt an Omega-3 Fettsäuren aus hochgereinigtem Seefischöl
- DHA trägt zum Erhalt der normalen Gehirnfunktion bei*
- EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei**
- Flüssig und fruchtig mit wichtigen Vitaminen oder als leckere Gel-Tabs mit Zitronengeschmack

* Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von 250 mg DHA ein.

** Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von 250 mg EPA/DHA ein.

doppelherz.de



»Deutschland steckt in einem Bewegungsdilemma. Mehr als der Hälfte der Bevölkerung – insgesamt 54 Prozent – ist bewusst, dass sie sich zu wenig bewegt. Allerdings hakt es bei vielen an der Umsetzung«, erklärt Jens Martin Hoyer, stellvertretender Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes. Die Menschen hindern im Alltag Zeitknappheit (49 Prozent) sowie fehlende Lust und Motivation (47 Prozent) an Bewegung. Dabei ist laut medizinischer Expertenmeinung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht etwa nur bei ungesunder Ernährung oder durch Rauchen deutlich erhöht, sondern eben auch durch ständiges Sitzen in Kombination mit sehr geringer körperlicher Aktivität.

Vielsitzen im Homeoffice: Pandemie wirkt nach

Laut Umfrage arbeitet ein Großteil der Erwerbstätigen (61 Prozent) an einem Arbeitstag mehr als vier Stunden im Sitzen. Mehr als ein Viertel (27 Prozent) aller Erwerbstätigen sitzt sechs bis acht Stunden, etwa jeder Zehnte (12 Prozent) sogar acht Stunden und mehr. Zudem haben die Coronapandemie und die vermehrte Nutzung von Homeoffice den Bewegungsmangel in Deutschland vermutlich noch verstärkt. Das legen die Umfrageergebnisse nahe: Demnach bewegen sich 52 Prozent der befragten Personen im Homeoffice etwas (24 Prozent) oder deutlich weniger (28 Prozent) als an einem Arbeitstag in ihren Unternehmen. »Wir sind eine Nation der Extremsitzer – auch im Job. Dieser



Zustand sollte uns Sorgen machen. Deshalb ist es wichtig, dass Arbeitgeber und auch wir als AOK einen aktiven Arbeitstag im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements zukünftig stärker in den Blick nehmen«, so Hoyer.

Schon 21 Minuten Bewegung am Tag helfen

54 Prozent der Menschen in Deutschland schaffen es nicht, das Mindestmaß an Bewegung, das die WHO empfiehlt, zu erfüllen: Sie bewegen sich laut Umfrage wöchentlich weniger als 150 Minuten moderat anstrengend und weniger als 75 Minuten wöchentlich intensiv anstrengend. Dabei zeigen sich laut Expertenmeinung schon bei täglich 21 Minuten Bewegung positive Auswirkungen auf das physische und mentale Wohlbefinden. Mit moderater Bewegung ist zum Beispiel schnelles Gehen oder normales Radfahren gemeint, also Bewegung, bei der sich der Herzschlag leicht erhöht und man leicht ins Schwitzen kommt.

Dienst nach Vorschrift: Den Rückzug auf Raten ausbremsen

Haben wir in Deutschland einen Trend zur »Dienst nach Vorschrift«-Mentalität – neudeutsch auch »Quiet Quitting« genannt? Bei diesem Phänomen arbeiten Beschäftigte nur noch das, was vertraglich festgelegt ist, machen keine Überstunden, bringen keine neuen Impulse mehr ein und identifizieren sich kaum noch mit ihrem Betrieb. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) hat jetzt untersucht, ob dies für Deutschland gilt – und kommt zu dem Ergebnis: Ein tiefgreifender Trend zum Quiet Quitting sei aktuell

nicht erkennbar. Dennoch sei eine gesundheitsfördernde und motivierende Arbeitsgestaltung äußerst wichtig, um Engagement und Arbeitsfähigkeit der Beschäftigten möglichst lange zu erhalten.

Noch keine »innere Kündigung«

Der Begriff »Quiet Quitting« wird oft auch mit »innere Kündigung« übersetzt – ist aber nicht damit gleichzusetzen. »Bei einer inneren Kündigung sind die Mitarbeitenden zwar noch physisch





anwesend, haben aber gedanklich schon gekündigt. Das Quiet Quitting beschreibt die Haltung, ohne Eigeninitiative nur noch die minimalen Anforderungen des Arbeitgebers zu erfüllen«, sagt Dr. Sylvia Böhme, Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin bei der AOK. Quiet Quitting geschieht nicht von heute auf morgen: »Arbeitgeber wünschen sich loyale, engagierte Mitarbeitende, Arbeitnehmer hoffen auf angemessene Wertschätzung, Entwicklungs- und Mitgestaltungsmöglichkeiten in ihrem Job. Werden die Erwartungen der Mitarbeitenden dann nicht erfüllt, steigt der Frust, das Engagement lässt nach und irgendwann wird dann nur noch Dienst nach Vorschrift abgeleistet«, so Psychologin Böhme weiter.

Arbeitgeber und Mitarbeitende sind gefordert

Ein Prozess, an dem durchaus beide Seiten ihren Anteil haben können, sagt die AOK-Expertin: »Das Wort ›Quiet‹ bezieht sich nicht nur auf das Nichtsprechen, sondern auch auf das Nichtschreiben, Nichthören, Vermeiden, Ignorieren beider Seiten.« Diese Situation, auch »organizational silence« genannt, bildet den Ausgangspunkt für die Entwicklung hin zum Quiet Quitting. Nicht immer äußern Mitarbeitende ihre Vorstellungen und Bedürfnisse ausreichend – so weiß der Arbeitgeber nicht, was gewünscht ist, und kann auch nicht darauf reagieren. Die Forschung hat seitens der Beschäftigten verschiedene Gründe dafür identifiziert: Sie fürchten

negative oder schlicht keine Konsequenzen, wenn sie kritische Gedanken äußern, sie wollen Konflikte vermeiden oder den innerbetrieblichen Frieden nicht stören. Arbeitgeber wiederum zeigten oft zu wenig Wertschätzung und Interesse an den individuellen Bedürfnissen der einzelnen Beschäftigten. Negative Auswirkungen hat die mangelhafte Kommunikation vor allem auf das vertrauensvolle Betriebsklima, die Leistungsfähigkeit und Arbeitszufriedenheit der Beschäftigten. Oft gehen also der inneren Kündigung längere Phasen beruflicher Unzufriedenheit voraus.

Offenes Gespräch über jeweilige Erwartungen wichtig

Hier ist es wichtig, miteinander ins Gespräch zu kommen oder besser von Anfang an eine offene Gesprächskultur zu leben: Offene Worte und eine gegenseitige Kompromissbereitschaft können helfen, dieser Entwicklung vorzubeugen oder sie aufzuhalten und – ganz wichtig – sind transparente Prozesse auf der Organisationsebene. »Beschäftigte haben durchaus unterschiedliche Bedürfnisse. Während einige vor allem mehr Gestaltungsmöglichkeiten und Perspektiven brauchen, suchen insbesondere Jüngere nach einer guten Work-Life-Balance«, sagt Böhme. Diese Bedürfnisse sollte der Arbeitgeber kennen, um entscheiden zu können, ob die Gehaltserhöhung oder eine größere Autonomie und Flexibilität als Anerkennung für erbrachte Leistungen die richtige Maßnahme sind.

Eine höhere Wertschätzung und

Berücksichtigung der Bedürfnisse der Mitarbeitenden sorgen zudem nicht nur für größeres Wohlbefinden der Beschäftigten – sie stärken auch die Produktivität und Innovationskraft eines Unternehmens und damit letztlich den Standort Deutschland. Denn auch, wenn es hierzulande keinen Trend zum Quiet Quitting gibt: Die Studie der BAuA zeigt, dass die Bereitschaft von Beschäftigten, sich beruflich proaktiv einzubringen, in den letzten Jahren gesunken ist: Gaben 2017 noch 87 Prozent der Befragten an, die Probleme auf der Arbeit aktiv anzugehen, waren es 2021 nur noch 81 Prozent.



Gemüse für Babys – und echte Männer

Karotten sind so gesund, dass man sie als Nahrungsergänzungsmittel verkaufen könnte

Von den rund sieben Kilo Karotten, die wir Deutschen pro Kopf und Jahr verputzen, wandert hoffentlich viel in Männermägen. Denn man könnte Karotten auch als Männergemüse bezeichnen. Nein, nicht wegen der phallischen Form des Gemüses, sondern weil das in Möhren enthaltene Vitamin A allerlei Wirkungen entfaltet, die Männern Gutes tun.

Karotten für mehr Spermien

Zuförderst sind da natürlich die Spermien zu nennen, deren üppige Produktion ohne Vitamin A nicht so recht in Gang käme. Und da sich die meisten Männer heimlich immer noch ein wenig als Jäger verstehen, hilft ihnen das nützliche Vitamin, Wild jeder Art bei Dämmerung besonders klar auszumachen. Als Bestandteil des Sehpurpurs in den



Möhren in der Küche

Je kleiner der sogenannte Holzkern der Karotte ausfällt, je dicker also das Fruchtfleisch bzw. die Rinde, desto hochwertiger ist die Karotte. Achten Sie auf Gemüse mit besonders intensiver Farbe; denn je gelber die Möhre ist, desto mehr Karotin enthält sie bzw. desto gesünder ist sie. Wollen Sie Möhren ein paar Tage lagern, müssen Sie das Kraut entfernen. Andernfalls entzieht es den Wurzeln Feuchtigkeit und lässt sie vorzeitig welken.

Frische Karotten lassen sich nicht biegen, sie brechen stattdessen. Schätzen Sie süße Möhren, sollten Sie jung geerntete Bundmöhren (Fingermöhren, Pariser Möhren) einkaufen, sie enthalten bis zu sechs Prozent Zucker und sind bei Kindern besonders beliebt.

Kochen macht dem chemisch relativ robusten Betakarotin nicht viel aus. Je besser die harten Cellulosewände der Karotte zerkleinert oder

weich gekocht werden, desto leichter kommen die Verdauungsenzyme an die Vitalstoffe heran. Idealerweise verzehrt man Möhren, egal ob roh oder gekocht, mit etwas Fett, z. B. in Form von Walnüssen, Olivenöl oder zum Butterbrot. Der Grund ist einfach: Betakarotin ist fettlöslich. Zusammen mit Fett kann deshalb unser Körper mehr davon aufnehmen.

Möhren kann es nie genug geben. In der Küche eignen sie sich als Rohkost zusammen mit Äpfeln, Orangen, Nüssen, Rosinen und Sauerkraut, als gekochte Gemüsebeilage, für Aufläufe, Zutat im Eintopf, als Püree, als Snack am Schreibtisch oder vor dem Fernseher, als Knabberei in der Pausenbrotdose, als Reiseproviand oder – karamellisiert – im Feinschmeckermenü.

Und wer asiatisch kocht, der sollte wissen, dass rund geschnittene Möhren das Erdelement, kantig geschnittene das Metallelement verstärken.

Stäbchenzellen der Augennetzhaut ist Vitamin A für die Jagd im Zwielicht unerlässlich. Was man Männern besser nicht sagt: Wer viel Karotten isst, muss weniger Hautpflege betreiben: Vitamin A hält nämlich die Haut und Schleimhäute gesund – eine wichtige Funktion, wenn Mann sich nach tagelanger Hatz aufs Wild endlich wieder vor den Fernseher lümmelt. Dort kann er auch lange sitzen

bleiben, denn wer viel Karotin im Blut hat, lebt länger.

Mehr Karotin als jede andere Pflanze

Eigentlich sind Karotten Vitamin-Bomben. 100 Gramm enthalten rund 1.570 Mikrogramm Betakarotin, mehr als jede andere Pflanze. Betakarotin ist die Vorstufe zum Vitamin A, von dem wir täg-

lich etwa 800 Mikrogramm brauchen. Doch im Darm schmelzen die 1.570 µg Betakarotin auf 240 µg Vitamin A zusammen. Nur so viel kann unser Organismus in das begehrte Vitamin umwandeln. Müssen wir also jeden Tag 300 bis 400 Gramm Karotten futtern, um genügend

Möhre oder Karotte?

Mal sagen wir Mohrrübe oder Möhre, mal Karotte. Wieso eigentlich so ganz unterschiedliche Namen für dieselbe Wurzel? Nun, die Mohrrübe hieß bei den Westgermanen morha und ist mit der russischen morkov verwandt. Morhas, Zuchtformen der in Asien und Europa vorkommenden wilden Möhre, bauten schon die Bauern der Jungsteinzeit an den Ufern der Schweizer Seen an. Später stürzten sich die Griechen und Römer auf das neue Gemüse und nannten es carota. So richtig durchsetzen konnte sich die gelbe Rübe in Mitteleuropa erst im Mittelalter, wo die Franzosen sie in carotte umtaufte, das sich endlich in das deutsche Wort Karotte verwandelte. In der heutigen, karotinreichen und besonders gesunden Variante gibt es die Karotte erst seit ca. 100 Jahren. Sie ist eine Kreuzung französischer Landwirte, welche im 19. Jahrhundert die mitteleuropäische Gartenmöhre mit der mediterranen Riesenmöhre kreuzten. Daher auch die berühmte Möhrensorte »Nantaise«.



Vitamin A zu uns zu nehmen? Nein, müssen wir nicht, denn Beta-Karotin, aus dem der Darm das Vitamin A bastelt, kommt auch noch in allen anderen sattgelben, roten, gelben und orangefarbenen Gemüsen vor, außerdem reichlich in Honigmelonen und Aprikosen.

Karotten sind schlagkräftige Abwehrwaffen

Nur eben nicht in solchen Mengen wie in der Karotte. Lange Zeit war das Beta-Karotin für Ernährungswissenschaftler nichts weiter als die Vorstufe zum Vitamin A. Als solches schien es brauchbar und ansonsten ein nutzloser Farbstoff. Doch weit gefehlt. Die 85 Prozent, die nicht ins Vitamin umgewandelt werden, gehen direkt ins Blut und sind dort äußerst nützlich. Das Karotinoid erwies

sich nämlich als Radikalfänger par excellence. Es ist in der Lage, die aggressive Energie von freien Radikalen aufzufangen und in Wärme umzuwandeln. Freie Radikale sind Atome oder Moleküle, die beim Zellstoffwechsel schädliche Kettenreaktionen auslösen. Freie Radikale entstehen aber zum Beispiel auch bei Stress, Belastung durch Sonnenstrahlen oder beim Rauchen. Männlich formuliert sind Karotten also eine schlagkräftige Abwehrwaffe gegen Herzinfarkt, Schlaganfall, grauen Star und Krebs. Weitere Waffen in der Gesundheitsbatterie der Möhre heißen Vitamin B6, C, E und K, Folsäure, Phosphor, Kalium, Kalzium und Eisen. Im Jahr 2012 meldete die Universität Ulm, es gebe Hinweise, dass die vermehrte Aufnahme von Betakarotin – idealerweise in Kombination mit viel Vitamin C – sogar Alzheimer vorbeugen könne. Wäre die Karotte also kein Gemüse, müssten wir sie in der Apotheke für teures Geld als Nahrungsergänzungsmittel erstehen.

Karotten in der Kinderernährung

Eine bundesweite Zirkustour von AOK, RTL und stern zum Thema Kinderge-sundheit nannten die Medien »Möhren,

Karotten gegen Krebs?

Eine Verteidigungswaffe der Karotte gegen Pilzbefall, eine Substanz namens Falcarinol, scheint das Risiko zu vermindern, an Krebs zu erkranken – jedenfalls bei Ratten. Dies fanden Wissenschaftler der Universität in Newcastle upon Tyne heraus. Im Versuch entwickelten Ratten, die kein Falcarinol in ihrer Nahrung hatten, dreimal häufiger Krebs als Ratten, welchen die Schutzsubstanz zugefüttert wurde. Interessanter Neben-aspekt: Die schützende Wirkung gegen Krebs trat auch bei der Gabe roher Karottenstückchen ein.

Kinder, Sensationen«. Offenbar besteht ein enger Zusammenhang zwischen gelben Rüben und kindlicher Gesundheit. Nur welcher?





Ganz generell ist der oben beschriebene hohe Vitalstoffgehalt von Möhren ein Segen für die Kindergesundheit. Viele dieser Stoffe wirken als Katalysatoren. Das heißt: Wichtige Stoffwechselfvorgänge kommen ohne sie gar nicht erst in Gang, Zellen können sich nicht aufbauen oder nicht miteinander kommunizieren, Nerven sich nicht vernetzen, Nachrichten werden nicht durch den Körper transportiert. Tatsächlich gilt aber auch Omas alter Spruch: Möhren sind gut für die Augen. Das lässt sich allein schon dadurch beweisen, dass in Ländern, in denen Kinder kaum Vitamin A bekommen, viele erblinden. Vitamin-A-Mängel führen generell zu Nachtblindheit, weil das lichtempfindliche Rhodopsin in den Sehstäbchen unterversorgt bleibt. Begonnen hat die segensreiche Wirkung des Vitamins schon in den ersten Tagen der kindlichen Entwicklung im Mutterleib. Da nämlich lässt Vitamin A Nervenzellen sprießen. Natürlich ist es nicht so, dass ein Kind mit immer mehr Karotten auch immer

besser sieht. Irgendwann ist die Sehfähigkeit einmal hergestellt. Doch auch dann sind die Sinneszellen in der Netzhaut auf den gelben Power-Nachschub angewiesen.

Ein weiterer Spezialvorteil von hohem Karottenkonsum ist der Lichtschutz durch das Karotin, das in der Haut eingelagert wird. Dort wirkt es wie eine eingebaute Sonnencreme und kann die ohnehin besonders empfindliche Kinderhaut bis zu einem Lichtschutzfaktor 4 vor Strahlung schützen.

Übrigens: Seit einiger Zeit ist die Karotte in den Verdacht geraten, sie könnte bei Kindern unter einem Jahr das Allergierisiko steigern. Dies ist in einer verallgemeinerten Form nach dem gegenwärtigen Stand des Wissens falsch. Es gilt nur, wenn Kinder bereits eine Pollenallergie haben. Ohne Pollenallergie ist eine Karottenallergie bei Kindern extrem selten.



Das starke Duo, wenn Babys erste Zähnen kommen



Dentinox® Gel care
Dentinox® Gel N Zahnungshilfe



Dentinox® Gel Care

Das Kosmetikum **Dentinox® Gel care** pflegt das empfindliche Zahnfleisch und unterstützt eine gesunde Mundflora.

- Begleitet das Baby zwischen den Zahnungsphasen
- Beruhigt das Zahnfleisch nach dem Zahndurchbruch
- Stärkt die Mundflora und unterstützt die Abwehr von schädlichen Bakterien
- Homöopathieverträglich, vegan*, ohne Farb-, Duftstoffe
- Frei von Alkohol, Lactose und Gluten

* ohne tierische Inhaltsstoffe oder Inhaltsstoffe tierischen Ursprungs

Dentinox® Gel N Zahnungshilfe

Das traditionelle Arzneimittel **Dentinox® Gel N Zahnungshilfe** lindert schnell Schmerzen während der Zahnung.

- Mit entzündungshemmender Kamille
- Frei von Zucker und Gluten
- Seit mehr als 40 Jahren zufriedene Babys, Kinder und Eltern weltweit
- Ohne Farb- und Konservierungsstoffe



Made in Germany by:
Dentinox Gesellschaft für pharmazeutische Präparate Lenk & Schuppan KG
Nunsdorfer Ring 19, 12277 Berlin Deutschland

Dentinox Gel N Zahnungshilfe
Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel zur kurzzeitigen Linderung der Beschwerden bei der ersten Zahnung. Enthält Propylenglycol und Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke! Stand der Information: November 2023
Dentinox Gesellschaft für pharmazeutische Präparate Lenk & Schuppan KG, Nunsdorfer Ring 19, 12277 Berlin

HARTMANN



Hilft. Pflegt. Schützt.

2in1 TO GO



Die neuen
Sterillium® 2in1 wipes.

- + 100% plastikfreie Desinfektionstücher
- + Doppelter Schutz vor Keimen: für Hände **UND** Oberflächen
- + Bequeme 15er Packung zum Mitnehmen



NEU

www.hartmann.de

Flächen-Desinfektionsmittel vorsichtig verwenden.
Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

Hilfe, mein Kind ist kein Kind mehr!

Die Pubertät ist für Jugendliche eine Krisenzeit – für die Eltern auch

Alles, was lebt, will sich fortpflanzen, Pflanzen, Tiere und der Mensch. Bei den meisten Tieren dauern Kindheit und Jugend, also die Zeit, in der sie sich nicht fortpflanzen können, gerade einmal ein paar Wochen bis Monate. Beim Menschen immerhin einige Jahre. Weil Menschenkinder aber sehr lange kindlich sind, dann jedoch unter hohem Hormondruck ziemlich schnell pubertieren, fällt es Eltern schwer, mit dieser raschen Entwicklung Schritt zu halten. Und die

Jugendlichen finden ihre »Alten« dann ziemlich unflexibel.

Die Kinder wollen raus

Da ist zum Beispiel eine Mutter, die feststellen muss, dass ihre 1,70 m große und weit entwickelte 12-jährige Tochter von Jungs wegen Nacktbildern und Sex angegangen wird. Und sie wusste nichts davon: »Das macht mich sprachlos.« Ein Vater beklagt sich, seine 16-jährige Tochter stoße alle bisherigen Freunde



vor den Kopf, weil sie nur noch ihre erste große Liebe im Kopf hat: »Letztens habe ich sie von der Schule abgeholt, weil wir einen dringenden Termin hatten, da musste ich mithören, wie über sie gelästert wurde, schlecht geredet und gespottet.«

Eltern beginnen in der Pubertät zu ahnen, dass sich hier eine Entwicklung anbahnt, die ihnen Angst bereitet: Das Kind macht sich auf den Weg, die Familie zu verlassen, um irgendwann eine eigene zu gründen. Die erste Reaktion darauf ist ein umso stärkeres Festhalten-



wollen, auf das der Pubertierende mit umso stärkeren Loslösungsversuchen reagiert, ja reagieren muss, sofern er seelisch gesund ist. Die Situationen, die Eltern ratlos machen, würden jede x-beliebige Liste sprengen. Denn die Pubertät ist eine Zeit des Auf- und Ausbruchs, des Experimentierens und der Provokation. Ob Computerspiele oder Alkohol, langes Ausbleiben, schlechte Manieren oder Leistungsverweigerung: alles, was die Alten auf die Palme bringt, ist jetzt interessant. Selbst psychische Irrläufe, die Erwachsene schnell in die Psychiatrie befördern würden, sind in der Pubertät nicht selten. Dann heißt es vor allem: Ruhe bewahren und sich auf das besinnen, was auch Jugendliche an ihren Eltern am meisten anerkennen können: eine gerade, aber faire Linie, verbunden mit der Bereitschaft, zum Punkt Null ihrer Verbindung zurückzugehen: der – jetzt vorsichtigen und zurückhaltenden – elterlichen Zuwendung mit Respekt vor dieser schwierigen Lebensphase, in der ohne diese Zuwendung ganz viel danebengehen kann.



Die Fortpflanzung ruft

Pubertät ist die Mitte einer Zeit, die Fachleute als Adoleszenz bezeichnen, die Zeit des Erwachsenwerdens. Sie beginnt mit der späten Kindheit und führt zum Erwachsensein. In der Puber-

tät – bei Mädchen zwischen dem 10. und 18., bei Jungen zwischen dem 12. und 20. Lebensjahr – macht Östrogen Mädchen zu Frauen und Testosteron Jungen zu Männern. Manchmal hält sich die Natur leider nicht an die Statistik

Kommunikations-Tipps für Eltern

Jeder hat seine eigene Wahrheit! Aus dieser inneren Haltung heraus entwickeln Sie Ihr Interesse daran, wie Ihr Kind die Welt sieht.

◆ *Hören Sie zu! Das heißt, verstehen zu wollen, was der andere gemeint hat, statt sich an Worten oder Ausdrücken aufzuhängen.*

◆ *Machen Sie Komplimente! Formulieren Sie das, was Ihnen gefällt: etwas Äußerliches, eine bestimmte Aussage, eine Haltung, eine Handlung. Alles, was Sie jetzt nicht bringen, um das jugendliche Selbstbewusstsein aufzubauen und zu fördern, muss sich Ihr Kind anderswo holen.*

◆ *Üben Sie sich in Small Talk! Der ist ein Türöffner, schafft Vertrauen und lässt den Draht nicht abreißen. Bleiben Sie dennoch authentisch dabei. Allerdings sollte das Thema auch den Jugendlichen interessieren. Nicht selten wandelt sich dann der Small Talk zu den großen Themen: Liebe, Leben, Tod.*

◆ *Sprechen Sie von sich. Allgemeine Lebensregeln hört Ihr Kind von Ihnen genug. Es möchte wissen, von wem sie kommen. Bleiben Sie bei*

sich, Ihren Gefühlen und bei konkreten Situationen. So werden Diskussionen einfacher und echter.

◆ *Halten Sie sich mit schnellen Bewertungen zurück! Darin ist Ihnen der Jugendliche ohnehin voraus. Wenn nur noch Meinungen aufeinander prallen, ist das Gespräch vorbei. Fragen Sie lieber nach, ob Sie richtig verstanden haben.*

◆ *Seien Sie ehrlich, offen und klar! Wenn Sie Zweifel haben, sollten Sie diese klar formulieren, ohne an Respekt vor Ihrem Kind nachzulassen. Respektlosigkeit ist ein Ausdrucksmerkmal pubertierender Jugendlicher, nicht das von Erwachsenen.*

◆ *Sorgen Sie für einen angenehmen, schönen und entspannten Rahmen des Gesprächs!*

(Diese Informationen ergänzen das Buch von Angela Kling/Eckhard Spethmann: Pubertät. Der Ratgeber für Eltern. Mit 10 goldenen Regeln durch alle Phasen der Pubertät, 200 S., 9,95 Euro, humboldt, ISBN 978-3-86910-613-7)



und die Pubertät beginnt schon ein, zwei Jahre früher (je dicker die Kinder sind, desto eher). Dann sprießen die Haare dort, wo sie beim Erwachsenen normal sind und beide Geschlechter entdecken die Lust an der Sexualität. Denn ihre Geschlechtsteile werden funktionstüchtig und drängen auf Betäti-

gung. Scham und sexuelle Neugierde gehen immer wieder neue, verblüffende Verbindungen ein. Für Eltern kommt das alles oft schockierend, doch die Evolution, das müssen sie sich früher oder später eingestehen, ist stärker als elterliche Wunschvorstellungen, das Schulsystem oder alle Benimmregeln. Sich gegen die Macht der erwachenden Keimdrüsen zu sperren ähnelt dem verzweifelten Versuch, einen Damm zu bauen, wenn das Hochwasser längst die Straßen geflutet hat. Die Proportionen, die Mädchen nun entwickeln, um beim anderen Geschlecht Lust zu wecken, lassen sich nicht mehr wegzaubern. Dass die weiblichen Experimente mit den neu entwickelten und medial überbetonten Reizen zu gelegentlichen »Unfällen« führen, gehört dazu. Meist sind sie ja harmlos.



Das Ende der Halbgötter

In der Vergangenheit wurden die Stimmungsschwankungen von pubertierenden Jugendlichen auf das erhöhte Hormonniveau zurückgeführt. Inzwischen weiß man, dass das nur teilweise stimmt. Richtig ist, dass in den Frontallappen des Großhirns massive Umbauprozesse der Nervenverbindungen stattfinden, von denen auch ein wichtiges Kontrollzentrum betroffen ist, wie der amerikanische Psychiater Jay Giedd herausfand. Außerdem treffen Jugendliche ihre Entscheidungen hauptsächlich in einem »alten« Teil des Gehirns, der Amygdala bzw. dem Mandelkern. Er ist für die emotionale Bewertung von Situationen zuständig, insbesondere auch für Gefühle der Angst. Erwachsene hingegen nutzen für Entscheidungen eher den jüngeren Vorderteil des Großhirns. Viele Probleme zwischen Eltern und Jugendlichen entstehen aber auch dadurch, dass Eltern sich nicht rechtzeitig und flexibel genug auf die neue

Situation einstellen können. Die Regeln und Verhaltensmechanismen aus der Kinderzeit funktionieren bzw. greifen nicht mehr, neue sind noch nicht zuverlässig gefunden. Die einstigen Kinder haben dreierlei erkennen gelernt:

- ◆ Mama und Papa sind keine Halbgötter mehr (als die sie in der Kindheit weitgehend anerkannt waren), sondern allenfalls Mochtregern-Tyrannen. Sie werden jetzt an ihren eigenen Regeln und Prinzipien gemessen. Und nicht selten fallen sie dabei durch.

- ◆ Die Macht der Eltern, Vorschriften durchzusetzen, ist begrenzt. Das lässt sich ausreizen.

- ◆ Eltern haben nicht nur schwindende Rechte in der Familie, sondern auch rechtliche Pflichten.

Fair handeln und verhandeln

Alles in allem eine komplizierte Situation für beide Seiten. Denn nach wie vor sehen sich die groß werdenden Kinder – bei aller manchmal ätzenden Kritik – nach der Sicherheit und Zuwendung der Eltern und brauchen diese auch; und nach wie vor wollen Eltern ihre Liebe



ausdrücken können, wissen nur nicht mehr genau wie. Statt Jugendliche in kindlicher Entmündigung zu halten, geht es jetzt darum, ihnen Verantwortung zu übergeben, auch in finanzieller Hinsicht – und dann aber auch die Folgen zu tragen: »Wenn du dein Taschengeld schon zur Monatsmitte verbraucht hast, musst du das nächste Mal besser planen. Willst du einen Kredit aufnehmen? Wann und wie willst du ihn zurückzahlen?«

Geht jetzt die Kommunikation zwischen Eltern und ihren Kindern schief, führt dies oft zu einem Bruch fürs Leben. Das Unangenehme für die Eltern: Hauptverantwortliche in diesem Spiel sind sie selbst; denn bei aller angemessenen jugendlichen Selbstständigkeit fehlt der Überblick über die Situation; noch längst ist die Adoleszenz nicht abgeschlossen. Die Aussage: »Das geht dich nichts an, lass mich in Ruhe!« ist – jedenfalls in der ersten Zeit – nicht prinzipiell gegen die Eltern gerichtet, sondern ein Ausdruck des erwachten Willens zur Autonomie.



Jetzt geht es nicht mehr um Erziehung, sondern darum, gemeinsame, faire und nachvollziehbare Regeln auszuhandeln, an die sich auch die Eltern halten müssen. Das betrifft unter anderem den Umgang mit Alkohol, Zigaretten und anderen Drogen, welche die »Baustelle Gehirn« in diesen Jahren massiv beeinflussen können. Den Ernst der Situation und die Dringlichkeit, mit der Eltern den Gesprächsbedarf einschätzen sollten, belegen statistische Daten: Magersucht oder Bulimie sind weit verbreitet, fünf Prozent der Pubertierenden leiden unter Essstörungen. Und viele Jugendliche denken an Selbstmord – zunächst noch spielerisch. Zwölf Prozent der 14-jährigen Mädchen hatten bereits Sex (Testfrage an die Eltern: Könnten Sie darüber offen und interessiert mit Ihrem Kind reden?), aber fünfzehn Prozent der Jungen und zwölf Prozent der Mädchen haben beim ersten Geschlechtsverkehr kein Verhütungsmittel benutzt. Wer hier hofft: »Mein Kind tut das nicht«, dem wünscht man sanftes Erwachen. Die Zahl der Kinder, die von Teenagern geboren werden, liegt über 6.000 pro Jahr, Abtreibungen kommen dazu.



frei öl®

OHNE
Alkohol, ätherische Öle, Farbstoffe, Gluten, Konservierungsmittel, Mikroplastik*, Mineralöle (Paraffine), Parfüm, PEG/PEG-Derivate, Silikone, Weizenproteine



SO SANFT,
SOGAR ESSBAR**

Das frei öl® BabyÖl:

- ◆ **Bewahrt die Feuchtigkeit** der Haut für 8 Stunden
- ◆ Wirkt **rückfettend** und **stärkt den natürlichen Lipidfilm** der Haut
- ◆ Beruhigt und **unterstützt die natürliche Entwicklung** gesunder Haut
- ◆ **Schützt vor Wundwerden** im Windelbereich
- ◆ Ideal als begleitende Pflege bei **Neurodermitis**
- ◆ 100% **parfümfrei**

* Rezeptur ohne Mikroplastik gemäß Definition Umweltbundesamt (2020).
** Alle Inhaltsstoffe werden unter Einhaltung von Lebensmittelstandards ausgewählt. Trotzdem ist unser Produkt kein Lebensmittel und sollte nicht verzehrt werden.



Schützen Sie die Zähne Ihrer Kinder mit dem TESTSIEGER unter den Kinderzahnpasten



mit 1.000 ppm Fluorid aus Aminfluorid



Hier mehr erfahren



PROFESSIONAL
— ORAL HEALTH —

Wenn Sitzen Schule macht

Sitzfleisch ist schlecht für schulische Leistungen – bewegte Kinder lernen besser

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr – ein guter Grund, um früh zur Schule zu gehen. Doch gilt der Spruch auch umgekehrt: Was Hänschen gelernt hat, bleibt an Hans haften. Der Lebensstil nämlich, den Schulkinder mit den ersten Tagen ihres Schülerlebens verinnerlichen: Sitzen ist gut. Auf einmal hat Sitzen etwas mit anerkannt werden, Fleiß und guten Noten zu tun. Und je älter Kinder werden, desto höher klet-

tert der Anspruch an ihre schulischen Leistungen. Die Hausaufgaben sind auf einmal nicht mehr in einer halben Stunde erledigt.

Schulzeit = Sitzzeit

Auch die Freizeit verbringen viele Kinder und Jugendliche zunehmend im Sitzen, ob beim Chillen mit Freunden oder bei der Nutzung von Bildschirmmedien. Studien zeigen, dass die meisten Ju-





Folgen nach sich ziehen: Das Ungleichgewicht zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch kann schon im Kindes- und Jugendalter zu einem erhöhten Risiko für Übergewicht, Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes führen. Auch eine verringerte Knochendichte, eine niedrige körperliche und intellektuelle Leistungsfähigkeit können mit einem sitzenden Lebensstil einhergehen. Dem sitzenden Lebensstil und seinen Folgen kann man aber mit wenig Aufwand entgegenwirken. Dazu gibt z. B. der Sitz-Check der »Plattform Ernährung und Bewegung« (peb) praktische Anregungen und Empfehlungen (Rubrik Projekte/Sitzender Lebensstil).

gendlichen etwa neun Stunden täglich im Sitzen verbringen, das sind rund 70 Prozent der wachen Zeit des Tages. Dieser sitzende Lebensstil vieler Kinder und Jugendlicher kann schwerwiegende

Sitzfleisch ade

Mit dem Sitz-Check hat die peb ein Instrument entwickelt, das Familien für die Risiken des sitzenden Lebensstils sensi-



bilisiert und ihnen wertvolle Tipps gibt, wie man mehr Bewegung in den Alltag bringen kann. Eltern und Kinder können damit ihr Wissen zum sitzenden Lebensstil erweitern und ihre eigenen Sitzgewohnheiten hinterfragen. Nach fünf Minuten erhalten alle Interessierten eine Einschätzung ihres Sitz-Typs und entsprechende Empfehlungen für einen Alltag in Bewegung.

Familie, Kita und Schule beeinflussen das Sitzverhalten von Kindern und Jugendlichen in hohem Maße. Vor allem in der Schule und bei den Hausaufgaben müssen Kinder und Jugendliche lange sitzen. Die Devise »erst die Arbeit, dann das Vergnügen!« ist hier nicht unbedingt der richtige Ansatz. Denn bewegte Kinder sind nicht nur gesünder, sie lernen auch besser! Die jüngere Hirnforschung konnte zeigen, dass sich die rund 100 Milliarden Gehirnzellen eines Kindes erst allmählich miteinander verbinden. Das tun sie aber vorwiegend durch Bewegungsreize. Und je größer die Vielfalt der Nervenverbindun-

gen einer Person ist, desto mehr kann sie lernen.

In der aktuellen Hirnforschung gilt die einfache Formel: Nervenzellen + Bewegung = Intelligenz. Forschungsarbeiten konnten zeigen, dass Kinder sich umso besser konzentrieren können, je besser ihnen die Gesamtkörperkoordination gelingt. Regelmäßige, tägliche Bewegung fördert eben nicht nur die Gesundheit. »Bewegte Kinder« haben weniger Unfälle, sind seltener aggressiv, gehen motivierter zur Schule, lernen lieber und haben eine stabilere Persönlichkeit.

Versteckte Bewegungsanlässe bietet der Alltag für jeden: Regelmäßige Sitzunterbrechungen im Abstand von 20 Minuten und die Entscheidung für bewegte Alternativen (z. B. Treppe statt Aufzug) sind ein Schritt in die richtige Richtung. Auch der Weg in die Schule kann aus eigener Kraft, also mit dem Rad oder zu Fuß, zurückgelegt werden, statt sitzend im Auto. Dabei gilt es, den kindlichen Alltag möglichst bewegt zu gestalten und vor allem Erwachsene sollten mit gutem Vorbild vorangehen.



Kulinarischer Frischmacher

Anis wird meistens medizinisch verwendet und ist kulinarisch stark unterschätzt

Vor vielen Jahren, bei einem Skiurlaub, begegnete ich zum ersten Mal bewusst dem Anis im Fladenbrot unserer Südtiroler Wirtin. Später genoss ich das Mittelmeergewürz im griechischen Ouzo, im türkischen Raki, im italienischen Sambuca und im französischen Pastis oder Pernod. Inzwischen wurde Anis zu meiner Freude zur »Heilpflanze des Jahres 2014« gekürt.

Der Doldenblütler *Pimpinella anisum* ist eng verwandt mit Gewürzpflanzen

wie Dill, Fenchel oder Koriander, aber auch mit der Karotte als Gemüsepflanze. Geerntet werden die länglichen Früchte. Sie entwickeln sich im Spätsommer, enthalten eine Menge ätherisches Öl und sind deshalb für medizinische Zwecke sowie die Lebens- und Genussmittelindustrie von Bedeutung. Die ursprüngliche Heimat der Anispflanze ist vermutlich das östliche Mittelmeergebiet. Der Geruch der Anisfrüchte wird als eigenartig würzig und der Geschmack



Arak-Keller im Vorderen Orient. Der Arak oder araq (arabisch für »Schweiß«) ist ein klarer, ungesüßter Anisschnaps. Er wird begrifflich oft verwechselt mit Arrak, dem wesentlich süßlicheren Reisbranntwein, der in Indien, Sri Lanka, Südostasien und auch Russland verbreitet ist.

mit süßlich aromatisch, oft auch lakritz-ähnlich, beschrieben. Alfons Schuhbeck, beliebter Fernsehkoch, schildert ihn als »mildsüßliches Aroma, in das sich holzige und pfeffrige Noten mischen«.

Pfiff und Raffinesse durch Anis

Hierzulande ist Anis vorwiegend als Brot- und Kuchengewürz oder für Weihnachtsgebäck, wie Anisplätzchen und Lebkuchen bekannt – womit die kulinarischen Verwendungsmöglichkeiten von Anis tragisch verkürzt werden. Fette Fleisch- oder Fischgerichte zum Beispiel schmecken mit Anis gewürzt frischer und sind leichter bekömmlich. Gemahlen oder – noch besser – gemörsert

würzt Anis Currygerichte, Pizzas und eingelegte Gurken, verleiht Brot, Kuchen, aber auch Apfelmus eine wunderbar aromatische Note und peppt den Geschmack von Weiß- und Rotkraut, aber auch von Krautsalaten magisch auf. Dasselbe gilt für einen Rote-Bete-Salat. Eine feine Würze gewinnt Pflaumenmus durch Anis. Auch dem eher langweiligen Aroma von Maronen verleiht er Pfiff und Raffinesse.

Anis macht gute Laune

Deutsche anishaltige Liköre sind zum Beispiel »Küstennebel« oder »Goldwasser«. Der mit Anis und anderen Kräutern geschmacklich aufgewertete Absinth

kam im 19. Jahrhundert als Anregungsmittel in Mode. Wegen des häufigen Missbrauchs und des vermutlich minderwertigen Alkohols, welche den »Absinthismus« auslösten, wurde er zu Beginn des 20. Jahrhunderts wieder verboten. Seit 1998 ist das Verbot des Absinth-Schnapses innerhalb der EU wieder aufgehoben. Eine ganz besondere Anisspezialität ist der spanische Patxaran bzw. Pacharán, ein Anis-Schlehen-Likör, dessen Geschichte bis ins 15. Jahrhundert zurückreicht, als er der erkrankten Königin Blanka von Navarra geholfen haben soll. Die älteste Anis-Spirituose ist wohl der arabische Arak (nicht zu verwechseln mit Arrak) mit einem Alkoholgehalt zwischen 40 und 80 Prozent. Er wurde vermutlich schon vor 2.500 Jahren im Nahen Osten hergestellt und ist heute In-Getränk in israelischen Clubs. Offenbar ist Anis ein Gute-Laune-Macher, vielleicht auch deshalb, weil er Vorstufen der euphorisierenden Amphetamine enthält.

Grundsätzlich sollte man Anis nicht gemahlen und nur in kleinen Mengen kaufen. Denn selbst ungemahlen und sachgerecht gelagert haben die Früchte nach einem Jahr rund 12 Prozent ihres Aromas verloren. Am besten bewahrt man die Früchte luftdicht in dunklen Glas-, Porzellan- oder Blechgefäßen auf.

Traditionelle Anwendungen von Anis

Der Name Anis geht auf das griechische Wort Anithon für Dill zurück, mit dem der Anis häufig verwechselt wurde. Auch die ersten Belege für die Verwendung

von Anis stammen aus dem griechischen Altertum: Ausgrabungen auf der griechischen Insel Santorini lassen einen Gebrauch bereits im 16. Jahrhundert vor Christus vermuten. Er war Bestandteil des Theriak, einer Wunderarznei, die laut Plinius (23 nach Christus) gegen alle Krankheiten und Vergiftungen wirksam sein sollte. Die alten Kreter würzten ihren Wein mit Anis und die alten Römer benutzten gezuckerte Anisfrüchte nach üppigen Mahlzeiten als Verdauungshilfe, knabberten Anis pur aber wohl auch bei Gladiatorenkämpfen; denn im Kolosseum in Rom fanden Archäologen Anis zwischen den Sitzreihen. In alten Überlieferungen heißt es, dass man Haustieren wie Pferden und Hunden Anis zur Gesunderhaltung in das Futter mischte. Sogar Mausefallen wurden mit ihm parfümiert, um die kleinen Nagetiere anzulocken. Taubenzüchter verwenden seit langem Anis, um neu gekaufte Tauben an den Schlag zu gewöhnen, woher auch der volkstümliche Name »Taubenanis« stammt. Eine altbewährte Methode bei der Jagd auf Rot- oder Schwarzwild ist das Anlocken durch auf Baumstümpfe angebrachte, mit Anis aromatisierte Salzlecken, auch »Sulzen« genannt. Und in der Landwirtschaft werden die Rückstände von der Destillation des ätherischen Anisöls als Viehfutter verwendet. Grund ist der hohe Gehalt an Eiweißstoffen und fettem Öl.

Anis als Heilpflanze

Wie andere Heilpflanzen auch, sollen Benediktinermönche den Anis mit nach Europa gebracht haben, wo er dann in

vielen mittelalterlichen Schriften lobend erwähnt wird: Schon Paracelsus (1493–1541) nennt ihn zusammen mit Fenchel und Christrose als Stärkungsmittel in einer Abführ-Rezeptur. Hauptsächlich Klöster in der Gegend um Erfurt, Magdeburg und Mühlhausen bauten Anis an. Anisöl-Brenner verdienten gutes Geld, indem sie das ätherische Öl Anethol gewannen und zu Heilzwecken verkauften.

Leonhard Fuchs (1501–1566) schreibt in seinem Kräuterbuch: »Ist nutz jngemen den wassersüchtigen, unnd vertreibt das aufbleen des bauchs. Er ist auch gut zu den giftigen thieren, auff ihre biß gelegt.« Christoph Wilhelm Hufeland, berühmter Hofmedicus und Arzt von unter anderem Goethe und Schiller, verschrieb Anis als schleimlö-

sendes, milchtreibendes und magenanregendes Mittel.

Anis wirkt schleimlösend, schwach krampflösend, antibakteriell und fördert den Fluss von Speichel und Magensaft. Er wird deshalb bei Husten, Blähungen, Magen- und Verdauungsbeschwerden sowie Katarrhen der Luftwege empfohlen. Die Erfahrungsheilkunde setzt ihn außerdem bei stillenden Müttern zur Förderung des Milchflusses ein. Ferner wird Anis zum Aromatisieren von Zahnpasten, Mundwässern und von Pfeifentabak verwendet sowie zum Verdecken unangenehmer Gerüche in Arzneimitteln und kosmetischen Produkten. In Mexiko ist er als Mittel bei Menstruationsbeschwerden bekannt und in Marokko ist Anis mit Sesam und Honig vermischt ein wohlschmeckendes Medi-

Absinth ist ein alkoholisches Getränk, das traditionell aus Wermut, Anis, Fenchel sowie einer je nach Rezeptur unterschiedlichen Reihe weiterer Kräuter hergestellt wird. Bei einer sehr großen Anzahl von Absinthmarken ist die Spirituose von grüner Farbe. Deswegen wird Absinth auch »Die grüne Fee« (französisch La fée verte) genannt.



kament gegen Erkältungen. Achtung: Beifußpollenallergiker sollten bei Anis aufpassen. Oft kommt es zu Kreuzreaktionen mit Anis, aber auch Dill, Fenchel, Kümmel und Koriander.

Anis – auch aus dem eigenen Garten

Hauptanbaugebiete sind meist südeuropäische Länder wie das südliche Russland, die Türkei, Spanien und Italien, aber auch Asien, Mittel- und Südamerika. Wer Anis im eigenen Garten anpflanzen möchte, sollte dafür einen relativ trockenen Standort mit schneller Erwärmung im Frühjahr wählen. Ausgesät wird ab Ende April. Besser sind jedoch im Gewächshaus vorgezogene Pflanzen, die dann nach dem letzten Frost ins Freie gepflanzt werden. Die Pflanze mag Wärme, mäßige Feuchtigkeit und einen langen, sonnigen Herbst, damit die Samen reifen. Wegen der ungleichmäßigen Reife der Samen werden die ganzen Pflanzen bereits abgeschnitten, wenn die Früchte der mittleren Hauptdolde braun werden und die Stängel sich gelb färben. Da die Früchte leicht ausfallen, sollte die Ernte bei Tau am Morgen erfolgen. Nach der Nachreife und dem Trocknen können die Früchte durch Klopfen über einem Tuch gewonnen werden.

Sternanis – ein exotischer Verwandter

Anisöl wird durch Wasserdampfdestillation von getrockneten, etwas gequetschten Früchten gewonnen. Es ist deutlich teurer als das Öl aus Sternanis, dessen

Anistee gegen Verdauungsbeschwerden und Husten

Für Anistee, der bei jeglichen Verdauungsbeschwerden – auch bei Kleinkindern – lindernd wirkt, verwendet man Anis, Kümmel und Fenchel zu gleichen Teilen (bei Husten ausschließlich Anis). Diese werden kurz vor der Teebereitung zerstoßen. 4–8 gehäufte TL davon werden mit einem Liter kochendem Wasser übergossen und nach 15 Minuten abgeseiht. Man trinkt davon 3 bis 5 Tassen täglich.

Hauptinhaltsstoff Anethol mit dem des Anis gleich ist. Für das im Handel befindliche »Anisöl« erlauben deshalb fast alle Arzneibücher auch die Verwendung der Früchte von Sternanis (*Illicium verum*), einem im tropischen Ostasien heimischen Baum. Wegen der vielen anderen Zusatzaromen unterscheidet sich Sternanis aber von Anis deutlich. Er schmeckt leicht nach Lakritze, gleichzeitig süß, würzig und mit einem Hauch von Schärfe. Sternanis ist ein Gewürzklassiker in allen Weihnachtsgewürzen, aber auch in Currys und Chinagewürzmischungen wie dem Fünf-Gewürze-Pulver. Der immergrüne Sternanisbaum, ein Verwandter der Magnolie, trägt sogenannte Balgfrüchte, die in ihren acht sternförmig angeordneten Taschen jeweils ein Samenkorn tragen. Für gemahlene Sternanis werden Samen und Taschen zusammen vermahlen.

Manche machen es einfach mit links **Händigkeit ist angeboren**

Linkshänder haben es oftmals schwer. Ob Füller, Dosenöffner oder Gitarre: Die Geräte und Instrumente liegen nicht so richtig in der Hand. In der Regel ist das tägliche Leben, Lernen und Arbeiten nämlich auf Rechtshänder ausgerichtet. Warum Umschulen aber keine Alternative ist und was Eltern beachten sollten, wenn das Kind es lieber mit links macht, erläutert Dr. Dieter Bonitz, Diplom-Psychologe im AOK-Bundesverband.

»Nimm doch die rechte, die gute Hand!«, hieß es oft in der Kindheit. Linkshändigkeit war lange Zeit verpönt, noch heute gilt es als »normal«, Rechtshänder zu sein. Linkshänder sind tatsächlich in der Minderheit, Schätzungen zufolge macht ungefähr jeder zehnte Mensch alles mit links. Vielleicht sind es jedoch viel mehr, denn unter den Befragten befinden sich immer auch einige ursprünglich linkshändige Menschen, die als Kind umgeschult wurden.

»Die Händigkeit ist angeboren, dabei scheint die Genetik eine Rolle zu spielen«, erklärt Dr. Bonitz. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Linkshänder-Paar ein linkshändiges Kind bekommt, liegt bei 50 Prozent – während bei zwei Rechtshändern die Wahrscheinlichkeit auf zwei Prozent schrumpft. Schon im Mut-

terleib kann man übrigens oft die Händigkeit erkennen: Fast alle Ungeborenen, die am rechten Daumen nuckeln, entwickeln sich auch zu Rechtshändern und »Linksnuckler« meistens zu Linkshändern.

Redewendungen wie »jemanden links liegen lassen«, »jemanden linken« oder »mit dem linken Fuß aufstehen« zeugen von dem schlechten Image, das der linken Seite anhaftet. So wurden



denn Kinder früher häufig auf das »schöne Händchen« umgeschult. Auch heute noch ist das nicht ausgeschlossen. Linkshänder-Beraterinnen und -Berater gehen davon aus, dass ein Umlernen Folgen hat – selbst dann, wenn das linkshändige Kind sich an die Rechtshändigkeit seiner Umgebung von selber anpasst, was nicht selten geschieht. Die Expertinnen und Experten berichten von Gedächtnisstörungen, Konzentrationsproblemen, Lese- und Rechtschreibschwäche, feinmotorischen Störungen bis hin zu Minderwertigkeitskomplexen, Unsicherheit und Bettnässen. »Diese Probleme sind allerdings nicht immer auf eine Änderung der Händigkeit zurückzuführen«, so AOK-Experte Bonitz. »Doch bereits bestehende

Schwierigkeiten können durch eine Umschulung verstärkt werden.«

Noch fehlt es an Studien, die die Folgen einer Umschulung unter die Lupe nehmen. Aus der Hirnforschung zumindest weiß man, dass das Gehirn dabei umlernen muss. Ausgangspunkt ist folgende Tatsache: Bei einem reinen Rechtshänder ist die linke Hirnhälfte dominant, bei einem Linkshänder die rechte. Eine Hirnhälfte ist also immer für die gegenüberliegende Körperseite verantwortlich, denn die Nervenbahnen laufen über Kreuz. Was passiert nun, wenn ein linkshändiges Kind den Stift immer in die rechte Hand nimmt? Vermutlich verlagert sich die Steuerung der Schreibbewegung von der rechten in die linke Hirnhälfte, wie es bei Rechtshändern auch der Fall ist. Planung und Koordination dagegen bleiben in der rechten Hirnhälfte wie bei nicht umgeschulten Linkshändern. Diese Hirnregionen waren dabei aber deutlich aktiver als bei reinen Linkshändern. Das Gehirn muss also mehr arbeiten. Ob das die Probleme zumindest teilweise erklären kann, ist aber nicht belegt. Sicher dagegen ist: »Es kann die Kinder belasten, wenn eine Umschulung unter einem gewissen Zwang geschieht«, sagt Bonitz und rät dazu, dass das Kind seine Händigkeit möglichst frei entwickeln kann.

Wenn Eltern vermuten, dass das Kind Linkshänder ist, soll-

Tipps für Eltern

Eltern sollten das Kind beobachten und sich auf seine Gewohnheiten einstellen.

Beim Essen: Bei Vermutung auf Linkshändigkeit den Löffel mittig oder gleich links hinlegen. Auch das Trinkglas sollte dann auf der linken Seite stehen. Wie Kinder später Messer und Gabel benutzen, ist unterschiedlich. Manche Linkshänder schneiden lieber mit links, andere mit rechts.

Schreiben: Die richtige Stift- und Blatthaltung ist wichtig, um die anstrengende »Hakenhaltung« der Hand zu vermeiden.

Sitzplatz: Linkshänder sollten in der Schule links, Rechtshänder rechts sitzen; Lichteinfall am Schreibtisch zu Hause von rechts.

ten sie zum Beispiel beim Essen den Löffel mittig platzieren, sodass sich das Kind, ohne beeinflusst zu werden, für die bevorzugte Hand entscheiden kann. Manchmal greift ein Kind ganz eindeutig mit links nach Löffel, Zahnbürste, Spielzeug oder Stift, manchmal ist es nicht so eindeutig. »Ob ein Kind Links- oder Rechtshänder ist, zeigt sich meistens bis zum vierten Lebensjahr, bis zum Schuleintritt sollte die Händigkeit geklärt sein«, so Psychologe Bonitz. Falls nicht, bieten Beratungsstellen eine Händigkeitsdiagnose an.

Stellt sich eine Linkshändigkeit heraus, muss sich das Kind in einer

Rechtshänder-Welt zurechtfinden: Schreibt es links mit einem Füller, verschmiert eventuell die Tinte. Bei der Schere in der linken Hand ist die Schnittkante nicht zu sehen. Und wie rum nun die Gitarre halten?



Zahlreiche Läden und Onlineshops bieten inzwischen Produkte an, die auf Linkshänder zugeschnitten sind: Stifte und Schreibhilfen, Hefte, Lineale, Knete, Locher, Pinsel bis hin zu Tastaturen und Musikinstrumenten. Linkshändigkeit haftet inzwischen kein Stigma mehr an. Im Gegenteil: Zeugen nicht Berühmtheiten wie Michelangelo, Ludwig van Beethoven, Jimi Hendrix und Paul McCartney davon, dass Linkshänder besonders kreativ sind? Auch das ist nicht belegt. Gesichert ist dagegen, dass Linkshänder Vorteile im Zweikampf haben: So haben (rechtshändige) Gegnerinnen der einst weltbesten Tennisspielerin Martina Navratilova immer wieder davon berichtet, dass sie bei der Linkshänderin schwer einschätzen konnten, wohin sie den Ball schlägt.

Ratioline®



Monsterstarke Trostpflaster!



wasser- und
schmutzabweisend

strapazierfähig
und hautfreundlich

In der
praktischen
Monster-
Blechbox

Ratioline® Kinderpflaster **NEU**
Zuschneidbar und als Pflasterstrips.



Herrlich gemütlich!

Basteln und Backen mit Kindern an trüben Wintertagen

Nicht immer lädt das Winterwetter Kinder zum draußen Spielen ein. Dann kann es drinnen richtig gemütlich werden. Winterliche Naturmaterialien bringen Kurzweil ins Haus.



Löffels den Deckel aushöhlen. Ist das geschafft, gilt es, ein fingerdickes Loch in den Deckel zu schneiden – es sorgt dafür, dass der Rauch abziehen kann und die Kartoffel genug Sauerstoff bekommt. Jetzt kann auch die Kartoffel ausgehöhlt werden. Spaß macht es, in die ausgehöhlte Kartoffel ein Gesicht zu schneiden. Schon ist das Teelicht fertig!

Noch lustiger sieht der kleine Kartoffelkerl aus, wenn die Kinder mit Hilfe von Zahnstochern Löcher in die Kartoffel bohren und in diese Löcher kleine Zweige stecken. Teelicht hineinstellen und anzünden, Deckel aufsetzen und dem lustigen Kartoffelkerl beim Flackern zusehen.

Teelichter aus Kartoffeln basteln

Das wird gebraucht:

Messer, Löffel, eine längliche Kartoffel – breit genug, dass ein Teelicht hineinpasst, Zahnstocher.

So geht es:

Schneiden Sie mit dem Messer zuerst die untere Rundung der Kartoffel ab. Die Kartoffel kann nun stehen. Anschließend schneiden Sie auch die obere Rundung ab, die Sie als Deckel benötigen. Nun können die Kinder mit Hilfe eines

Apfelringe dörren

Die Äpfel sind längst reif – wohin mit all dem Obst? Äpfel lassen sich durch Dörren leicht haltbar machen. Zwar verlieren die Äpfel beim Dörren viel Wasser, der Zuckergehalt aber bleibt gleich. Darüber hinaus sind Dörräpfel reich an Nähr- und Mineralstoffen.

Das wird gebraucht:

½ Zitrone, Zitronenpresse, 1 Esslöffel, Messbecher, Wasser, frische Äpfel, Apfelausstecher, Messer, Rost.

So geht es:

Schon kleine Kinder können von Anfang an mitmachen: Sie versuchen, die halbe Zitrone mit Hilfe einer Zitronenpresse auszupressen. Ein Esslöffel Zitronensaft wird dann mit einem Liter kaltem Wasser gemischt, der sich im Messbecher abmessen lässt.



Nachdem die Äpfel gut abgewaschen und getrocknet sind, entfernen Sie mit einem Apfelsausstecher Kerngehäuse, Kelche und Stiele. Anschließend schneiden Sie mit dem Messer die Äpfel in etwa 4 bis 5 Millimeter dicke Ringe. Damit die Äpfel nicht oxidieren und braun werden, tauchen die Kinder sie kurz in das Zitronenwasser. Danach können sie die Scheiben auf einem Rost verteilen; die Scheiben sollten nebeneinander liegen.

Im Backofen verdunstet nun der Großteil des Apfelwassers. Dafür ist eine Ober-Unterhitze von etwa 50 Grad Celsius nötig. Die Backofentür bleibt einen Spalt breit geöffnet, damit die Feuchtig-

keit abziehen kann. Der Dörrprozess ist nach etwa fünf bis sieben Stunden fertig. Prüfen Sie, ob sich die Apfelringe trocken anfühlen und sich beim Durchbrechen kein Saft mehr zeigt!

Alternativ lassen sich Apfelringe an Schnüren trocknen, vorausgesetzt, Sie finden einen warmen, trockenen, gut belüfteten und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützten Ort – zum Beispiel einen Dachboden. Dort können Sie die Ringe auf Schnüre gereiht aufspannen. Apfelringe lassen sich in sauberen, gut verschlossenen Gläsern viele Monate aufheben. Noch einfacher ist es, sie einzufrieren und bei Bedarf aufzutauen.

Popcorn machen

Auch ohne Popcorn-Maschine lässt sich Popcorn machen. Eine Bratpfanne reicht, um den Mais zum Platzen zu bringen. Toll, wenn sie einen Glasdeckel hat! Dann können die Kinder gut zuschauen, wie der Mais zerplatzt und zu Popcorn wird. Unter einem Metalldeckel kann man das Ploppen gut hören. Erst abnehmen, wenn es keine Geräusche mehr gibt.

Das wird gebraucht:

Bratpfanne, Öl, Popcorn-Mais, Puderzucker, kleines Sieb.

So geht es:

Zuerst geben Sie in die Pfanne ein wenig Öl. Anschließend füllen die Kinder so viel Mais in die Pfanne, dass die Körner den Boden bedecken. Unbedingt den Deckel auflegen, damit der Mais später



beim Ploppen nicht durch die Küche saust. Wer nun die Platte auf die höchste Stufe stellt, muss nur noch eins tun: Warten, bis der Mais zerplatzt!

Popcorn aus der Pfanne in eine Schüssel schütten. Etwas Puderzucker in ein Sieb geben und den Zucker über das frische Popcorn rieseln lassen. Guten Appetit!

Mit Blättern drucken

Draußen Blätter gesammelt und in einem dicken Buch zwischen Löss-



papier getrocknet und glatt gepresst? Prima, denn mit genau diesen Blättern lässt sich hervorragend drucken.

Das wird gebraucht:

Pinself, Wasserfarbe, getrocknete und gepresste Blätter, Schutzunterlage, helles Tonpapier, leeres Papier.

So geht es:

Mit dem Pinsel malt das Kind dick Farbe auf die Seite eines Laubblattes, das mit den Rippen nach oben auf einer Schutzunterlage liegt. Dann legt es das Laubblatt vorsichtig mit der bemalten Seite nach unten auf Tonpapier und drückt es vorsichtig an, sodass die Farbe des Laubblattes auf das Tonpapier abfärbt. So lassen sich nicht nur Bäume, sondern auch viele Fantasietiere drucken. Wer Lust hat, gestaltet auf diese Weise Postkarten, die sich an Großeltern und Freunde verschicken lassen.

Ihr Kind nimmt „Blutverdünner“?

Gerinnungswerte einfach selbst bestimmen!



Muss Ihr Kind täglich Vitamin-K-Antagonisten, z. B. Phenprocoumon einnehmen? Dann werden seine Gerinnungswerte regelmäßig beim Arzt überprüft und die Dosis des „Blutverdünners“* angepasst. Doch es gibt eine Alternative: **Gerinnungs-Selbstmanagement! Sie oder Ihr Kind können den INR-Wert selbst messen.**

Ein Pieks genügt

Mit dem mobilen Messsystem **CoaguChek® INRange** lässt sich der INR-Wert bequem zu Hause oder unterwegs überprüfen. Sie haben die Werte jederzeit im Blick und können auf Schwankungen sofort reagieren. **Ein kleiner Pieks in die Fingerkuppe genügt**, die Kontrolle ist so einfach wie die Blutzuckermessung bei Menschen mit Diabetes.

Mehr Sicherheit und größere Unabhängigkeit

Die Selbstbestimmung des INR-Wertes verhindert laut der Deutschen Herzstiftung^{1,2} weitestgehend gefährliche Komplikationen und gibt Patienten mehr Sicherheit, Unabhängigkeit und Freiheit.

Sie sind interessiert?

Dann fordern Sie noch heute ein **kostenloses Informationspaket** bei unserer Hotline an: **0800 0800 855**. Fragen Sie Ihren Arzt, ob Gerinnungs-Selbstmanagement für Ihr Kind möglich ist. Die Kosten werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen.

Quellen:

1. Trenk, D.: Wann Marcumar bei Vorhofflimmern? Herz außer Takt, 2018, S. 37 ff.
2. Gohlke-Bärwolf, C.: „Marcumar bei Vorhofflimmern“, Deutsche Herzstiftung e. V., 2014, S. 8 ff.



Jetzt kostenloses Infopaket unter
0800 0800 855 bestellen!

www.ein-pieks-genuegt.de

* Gerinnungshemmer in Form von Vitamin-K-Antagonisten, für andere Therapieformen ist die Selbstbestimmung der Werte nicht möglich

COAGUCHEK ist eine Marke von Roche.

Roche Diagnostics Deutschland GmbH
Sandhofer Straße 116, 68305 Mannheim

© 2022 Roche Diagnostics.
Alle Rechte vorbehalten.

CoaguChek®

Das gehört in den Arzneischrank

Frühjahrsputz für die Hausapotheke

Nach den kalten Wintertagen nutzen viele Menschen den Frühling, um endlich mal wieder aufzuräumen. Das Frühjahr ist auch die richtige Zeit für einen Check des heimischen Medikamentschranks. »Die Hausapotheke sollte mindestens einmal im Jahr überprüft werden«, erklärt der Apotheker Tobias Lindner. Außerdem gibt er Tipps, was noch zu beachten ist.

Wer seine Hausapotheke kontrolliert, sollte auf die richtige Auswahl der Medikamente, deren Haltbarkeit und die entsprechende Lagerung achten. Was in jeder Hausapotheke vorhanden sein sollte, lässt sich in drei Kategorien einteilen:

1. Materialien zur Ersten Hilfe

Für die Erste Hilfe braucht man Kompressen, Mullbinden und Pflaster, um Wunden zu versorgen. Für kleine Schrammen ist eine Wund- und Heilsalbe sinnvoll. Offene Wunden werden zunächst mit einem Desinfektionsmittel behandelt und dann mit einem Pflaster abgedeckt. Außerdem sind Kühlkompressen, eine Schere, eine Pinzette und ein Dreieckstuch zur Stabilisierung von gebrochenen Gliedmaßen wichtig.

2. Salben und Medikamente

Um bei leichten Erkältungsanzeichen und Magenproblemen gewappnet zu sein, sollten Schmerz- und Fiebermittel, Hustenstiller, Halsschmerztabletten und ein Mittel gegen Verdauungsbeschwerden im Arzneischrank liegen. Bei kleineren Beschwerden helfen oft auch Tees aus Heilkräutern. So lindert Kamillentee Magenschmerzen und bei grippalen Infekten hilft Salbeitee. Darüber hinaus sollten Salben gegen Insektenstiche, Sonnenbrand, Juckreiz und Sportverletzungen vorrätig sein.





3. Zusatzmaterial

In den hauseigenen Arzneischränken gehören außerdem ein Fieberthermometer, Einmalhandschuhe und eine Liste mit Nummern für den Notfall. »Alle Materialien und Medikamente, die abgelaufen sind, müssen entsorgt werden. Denn Medikamente mit einem überfälligen Verfallsdatum verlieren ihre Wirkung. Im schlimmsten Fall setzen sie sogar Gifte frei«, sagt Apotheker Lindner. Abgelaufene Arzneimittel können in den meisten Fällen in die Restmülltonne oder zurück in die Apotheke. Diese Entsorgungswege sind mit wenig Aufwand verbunden, gleichzeitig aber umweltbewusst und sicher. Über die Toilette oder Spüle dürfen Medikamente niemals entsorgt werden, denn so gelangen sie in das Abwassersystem und schaden der Umwelt. In Deutschland ist die Entsorgung von Medikamenten jedoch nicht einheitlich geregelt. Wie es vor Ort aus-

sieht, kann man unter www.arzneimittelentsorgung.de nachschauen. »Ideal für die Hausapotheke ist zudem ein trockener, kühler Ort. Beispielsweise im Flur oder im Schlafzimmer«, rät der Experte. In der Küche und im Bad ist es meist zu warm und zu feucht. Wenn Kinder im Haushalt leben, sollte das Arzneischränkchen gut abgeschlossen sein. »Außerdem gehören Medikamente immer mit der Originalverpackung und dem Beipackzettel in den Schrank. Auf einer geöffneten Tube Salbe oder einer Flasche Tropfen am besten sofort das Öffnungsdatum notieren, denn manche Medikamente sind geöffnet nur begrenzt haltbar.« Generell gilt: Die Medikamente in der Hausapotheke sind für kleinere Notfälle oder mildere Krankheitsfälle gedacht. Halten die Schmerzen an oder verschlechtern sich die Symptome, sollte eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden.

Kleine Schniefnase?



nasic® neo für Kinder



- + Befreit schnell und langanhaltend* die Nase**
- + Hilft die Nase von innen zu heilen**
- + Schützt so die Nasenschleimhaut**

* bis 3 x tgl.

nasic® neo für Kinder. Anwendungsgebiete: Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen und zur unterstützenden Behandlung der Heilung von Haut- und Schleimhautschäden (Läsionen), anfallsweise auftretendem Fließschnupfen (Rhinitis vasomotorica) und zur Behandlung der Nasenatmungsbehinderung nach operativen Eingriffen an der Nase. Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen in Verbindung mit akuten Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Rhinosinusitis). nasic® neo für Kinder ist für Kinder zwischen 2 und 6 Jahren bestimmt.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

www.nasic.de



Jetzt 50% Geld zurück¹

WICK VapoRub – GEHÖRT BEI ERKÄLTUNG IMMER DAZU!

LINDERT EFFEKTIV 4 ERKÄLTUNGS-SYMPTOME

EINREIBUNG

INHALATION

2+

JAHRE

6+

JAHRE

Schnupfen >>>



Heiserkeit >>>



Husten >>>



Verschleimung >>>



¹ Gilt ausschließlich für WICK VapoRub Erkältungssalbe, welche in einer Apotheke in Deutschland gekauft wurde. Aktionszeitraum: 01.01.2024 bis 31.03.2024. Teilnahme durch Hochladen des Kaufbelegs. Nur eine Einlösung pro Person möglich. Aktion ist nicht mit anderen Rabattaktionen / Gutscheinen kombinierbar.

Max. 20.000 Einlösungen möglich bis 12.04.2024. Onlinezähler, Teilnahmebedingungen und weitere Informationen unter www.wick-sparen.com

WICK VapoRub Erkältungssalbe

Anwendungsgebiete: Zur Besserung des Befindens bei Erkältungsbeschwerden der Atemwege (Schnupfen, Heiserkeit, Entzündung der Bronchialschleimhaut mit Symptomen wie Husten und Verschleimung). Freiverkäuflich. **Stand:** Juli 2023

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

WICK Pharma, Zweigniederlassung der Procter & Gamble GmbH, D-65823 Schwalbach