

## Neuer Blick auf Hatschepsuts Tempel

Ägyptens Schätze lassen sich aus ungewöhnlicher Perspektive bestaunen: Besucher können wie hier den Totentempel der Hatschepsut in Deir-el-Bahri vom Heißluftballon aus genießen. Der Tempel liegt vor einer steilen Felswand, seine Architektur war zur Bauzeit ungewöhnlich modern. Nach dem Tod der Hatschepsut, die Ägypten von 1479 bis 1458 v. Chr. als Pharao regiert hatte, wurden Teile der Tempelanlage zerstört. Der berühmte Archäologe Howard Carter entdeckte 1903 den Sarkophag der Herrscherin. Ihre Mumie wurde erst 2007 gefunden.

Bild: SN/EPA



## KINDERKRAM

### Respekt will gelernt sein



MANUELA OBERLECHNER

Erwachsenensein bedeutet, Entscheidungen treffen zu müssen und dafür Verantwortung zu übernehmen. In der Pubertät ist es den Jugendlichen oft sehr wichtig, Entscheidungen unabhängig zu treffen und sie fordern dieses Recht vehement ein. Was noch Schwierigkeiten bereitet, ist, für diese Entscheidungen auch einzustehen. Martin möchte sich zum Beispiel unbedingt ein Moped kaufen. Dafür ist er bereit, einiges zu tun. Er jobbt nebenbei, um sich das Geld dafür zu verdienen, und seine Eltern freuen sich auch darüber, dass er das tut. Gleichzeitig wissen sie, dass sein Geld nicht reichen wird, um eventuelle Schäden reparieren zu lassen. Ihrer Meinung nach müsste er noch etwas länger sparen, um sich ein „besseres Moped“ leisten zu können. Statt ihm Moralpredigten zu halten, können sie ihm die Entscheidungsmöglichkeiten aufzeigen, ihn aber selbst diese Wahl treffen lassen. Er kann mehr Geld sparen, um sich ein hochwertigeres Gefährt zuzulegen, oder er muss damit rechnen, dass das alte Modell, das er sich sofort leisten kann, Reparaturen erfordern wird, die er nicht bezahlen kann. Er trifft die Entscheidung, die Eltern bieten nur Wahlmöglichkeiten an. Ihm zu sagen: „Wir haben es ja gleich gewusst“, wenn er sich für die zweite Alternative entscheidet und das Moped tatsächlich fahruntauglich wird, sollten sie vermeiden. Was sie aber tun, sie bleiben bei ihren Vereinbarungen und Regeln, die zum Beispiel lauten könnten: „Wenn das Moped nicht mehr sicher ist, musst du mit öffentlichen Verkehrsmitteln in die Schule fahren.“ So zeigen sie ihm, dass sie Respekt vor seinen Entscheidungen haben und auch dementsprechend mit ihm umgehen.

Manuela Oberlechner arbeitet als Psychologin, Trainerin, Coach und ist Begründerin des Konzepts „Family Support“-Training für liebevolle Erziehung und Beziehung.  
[www.family-support.net](http://www.family-support.net)

## WISSEN KOMPAKT

### Arktis früher als angenommen eisfrei

NEW YORK (SN, dpa). Die Arktis könnte einer neuen US-Studie zufolge statt etwa 2100 schon in 30 Jahren fast eisfrei sein. Das für den weltweiten Klimaausgleich wichtige Eis kann drei Mal schneller abschmelzen als bisher angenommen, fanden Forscher heraus. Sie rechnen allerdings nicht damit, dass das Eis in Nordkanada und Grönland ganz abschmilzt. Starke Winde über dem Arktischen Meer drücken die Eisschollen in mehreren Schichten übereinander an Land, sodass sich eine sehr starke Eisdecke bildet.

### Neonfarben können Allergien auslösen

KARLSRUHE (SN, AP). Eine neue Tattoowelle aus den USA hat europäische Discos erreicht: Die Tätowierung wird mit Neonfarben gestochen, die bei Ultraviolettstrahlung (Schwarzes Licht) fluoreszieren. Die UV-Fluoreszenz sind zwar frei von Giftstoffen, allerdings nicht völlig unbedenklich, denn sie können Allergien auslösen. Wie diese Tätowierungen entfernt werden können, ist noch unbekannt.

# Brokkoli bekämpft schädliche Bakterien

**Studie.** Der regelmäßige Genuss von Brokkolisprossen kann dabei helfen, das Risiko für Magenkrebs zu senken.

FRANKFURT/MAIN (SN, AP). Wer regelmäßig Brokkolisprossen isst, schützt seinen Verdauungstrakt vor Entzündungen und Geschwüren. Die Sprossen senken im Magen die Belastung mit dem schädlichen Bakterium *Helicobacter pylori*, wie eine US-Studie ergab. Der Erreger gilt als Hauptverursacher von Magengeschwüren und mitverantwortlich für die Entstehung von Magenkrebs.

Weil das in Brokkoli enthaltene Sulforaphan antibiotische Eigenschaften hat, untersuchten Forscher der John Hopkins Universität in Baltimore die Auswirkungen des Lebensmittels an Japanern, die mit dem *Helicobacter* infiziert waren. Ein Teil der Probanden aß acht Wochen lang täglich 70 Gramm frische Brokkoli-

sprossen. Die übrigen Teilnehmer bekamen Alfalfasprossen, in denen der Stoff nicht vorkommt. Im Gegensatz zu Alfalfa senkte Brokkoli die Keimlast deutlich, wie die Forscher im „Cancer Prevention Research“ schreiben.

Die Sprossen der Brokkolipflanze enthalten dabei wesentlich höhere Konzentrationen an Sulforaphan als die ausgewachsene Pflanze.

Trotz ihrer positiven Ergebnisse warnen die Forscher allerdings vor übertriebener Hoffnung: Die Sprossen können zwar helfen, die Erregerzahl im Magen zu senken, aber ganz beseitigen lässt sich eine *Helicobacter-pylori*-Infektion mit ihnen nicht. Zwei Monate nach dem Absetzen der Brokkolisprossen war die Keimlast zudem wie-

der auf das Ursprungsniveau angestiegen. „Das Wichtige ist, dass wir ein Lebensmittel entdeckt haben, das bei regelmäßigem Verzehr die Ursache vieler Magenprobleme beeinflussen und vielleicht sogar zur Prävention von Magenkrebs beitragen könnte“, sagt Jed Fahey.

Worauf diese Wirkung beruht, zeigte der Forscher an Mäusen: Demnach vervierfacht Sulforaphan die Aktivität zweier Enzyme, die die Magenschleimhaut vor Entzündungen und oxidativen Schäden bewahren.

Brokkolisprossen sind im Handel kaum erhältlich. Aber man kann sie auf der Fensterbank ziehen und das ganze Jahr über ernten. Saatgut dafür gibt es in jedem gut sortierten Gartencenter.

## Jetzt Sonnenschutz für Kinder nicht vergessen

FRANKFURT/MAIN (SN, AP). Viele Eltern unterschätzen nach Angaben von Kinderärzten die Intensität der Frühlingssonne. Kinderhaut ist dünner und empfindlicher als Erwachsenenhaut, und die Pigmentierung ist noch unzureichend. Zudem besitzt die Haut nach dem Winter nur geringen Eigenschutz und muss deshalb im Frühling unbedingt vor der Sonne geschützt sein. Insbesondere die sogenannten Sonnenterrassen wie Ohrmuscheln, Nasenrücken, Wangen und Unterarme erhalten im Frühling häufig zu viel Sonne. Kinder sollten deshalb eine Kopfbedeckung mit Krempe tragen und mit einer Sonnen-

schutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor eingecremt sein, wenn sie im Freien unterwegs sind. Besonders gefährdet sind Kinder mit heller Haut, mit Sommersprossen, mit roten Haaren und vielen Muttermalen.

Allerdings sollten sich Eltern und Kinder nicht durch Sonnenschutzcremes mit hohem Lichtschutzfaktor in Sicherheit wiegen. Denn diese können nicht alle UV-Strahlen abhalten. In der Mittagssonne ist deshalb ein textiler Sonnenschutz zusätzlich zur Sonnencreme unentbehrlich. Nicht vergessen: eine gute Sonnenbrille zum Schutz der empfindlichen Kinderaugen.

[www.volkswagen.at/service](http://www.volkswagen.at/service)

## Extra stark in den Frühling. Die Reifen- und Felgenwochen bei Volkswagen.



Sie haben gerne etwas extra? Zum Beispiel extra Sicherheit und eine extra große Auswahl? Dann schauen Sie doch zu den Reifen- und Felgenwochen bei Ihrem VW Service-Betrieb. Dort erwarten Sie die neuesten Reifen und Felgen – zum Beispiel der Testsieger von Continental. Zusätzlich erhalten Sie den Räderwechsel inkl. Frühjahrspaket „Basic“ um nur EUR 34,90. So starten Sie extra stark und sicher in den Frühling.

Preis in Euro inkl. MwSt., gültig bis 29.05.09. Erfüllbar in allen teilnehmenden Volkswagen Service-Betrieben.