

KINDERKRAM

Schritt für Schritt lernen



Eltern helfen ihren Kleinen sehr, wenn sie komplexe Handlungen „zerlegen“ und erklären.

MANUELA OBERLECHNER

Für uns Erwachsene ist vieles einfach, weil wir es schon Tausende Male gemacht haben. Wir wissen, wie es geht, sich die Zähne zu putzen, die Haare zu waschen, etwas auf- oder einzuräumen oder etwa eine Straße zu überqueren. Als Erwachsener sind uns die Teilschritte all dieser Handlungen klar, in Fleisch und Blut übergegangen. Für Kinder ist das anders. Je kleiner sie sind, umso schwieriger ist es, Handlungen in ihre Teilschritte zu zerlegen. Manchmal können sich Kinder diese noch nicht vorstellen und daher ist es schwer, diese Abläufe nachzuvollziehen.

Erwachsene können ihren Kindern dabei helfen, indem sie solche Abläufe zuerst erfragen, dann vormachen und das Kind dann tun lassen. Beispielsweise könnte das beim Zähneputzen so aussehen: „Was machen wir denn als Erstes, wenn wir die Zähne putzen?“ Das Kind kennt vielleicht schon die richtige Antwort und sagt: „Wir nehmen die Zahnbürste zur Hand und machen sie nass.“ Die Eltern könnten das Kind für diesen richtigen Schritt loben: „Sehr gut, genau!“ „Und was machst du dann?“ „Dann gebe ich Zahnpasta auf die Zahnbürste!“ „Genau, sehr gut! Und was machst du dann?“

Wie auch immer die weitere Reihenfolge in der jeweiligen Familie aussieht, die Kinder können auf diesem Weg lernen, eine komplexe Handlung zu verinnerlichen. Sie werden gefragt, sie probieren es aus und sie bekommen viel Lob für jeden richtigen Schritt. Wer nach dieser Vorgangsweise vorgeht, hilft seinen Kindern, sich auf spielerischem Weg neues Verhalten anzugewöhnen. Diese Weise eignet sich besonders gut für Kinder ab dem Kleinkindalter.

Sie bauen Gewohnheiten auf und das entlastet die Eltern.

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

Angstlöser aus dem Wirkstoff des Baldrians

Pharmakologie. Wiener Forscher sind Wirkstoffen gegen Angstzustände auf der Spur, die weniger Nebenwirkungen haben.

WIEN (SN, APA). Ein Naturstoff aus Baldrian als Basis für neue angstlösende Wirkstoffe: Ein Forscherteam der Universität Wien synthetisiert neuartige potenzielle Wirkstoffe in Ableitung von Substanzen, die in der Pflanze enthalten sind. Das gemeinsame Ziel von Chemikern und Pharmakologen ist es, angstlösende Arzneistoffe zu entwickeln, die besser verträglich sind und weniger unerwünschte Wirkungen haben.

In Österreich leiden mehr als 800.000 Menschen an Angsterkrankungen, Frauen sind davon doppelt so häufig betroffen wie Männer. Herkömmliche Medikamente wie Antidepressiva oder Tranquilizer haben viele Nebenwirkungen und können innerhalb von Wochen zur Abhängigkeit führen.

In der Volksmedizin wird Baldrian seit dem 18. Jahrhundert bei Symptomen wie Schlaflosigkeit, Stress, Reizbarkeit und Angstzuständen angewendet. Vor zwei Jahren zeigte das Team um Steffen Hering, Leiter des Departments für Pharmakologie und Toxikologie der Universität Wien, erstmals, dass der Naturstoff Valerensäure aus

dem Baldrian einen bestimmten Typ von sogenannten GABAA-Rezeptoren auf Nervenzellen stimuliert. Dadurch wird die Erregbarkeit von Nervenzellen gehemmt. In weiterführenden Untersuchungen fanden die Forscher heraus, dass Valerensäure eine angstlösende und schlaffördernde Wirkung hat.

Die in der Praxis häufig verordneten Benzodiazepine (ein bekannter Vertreter ist Valium) führen schnell zur Abhängigkeit und verursachen unerwünschte Wirkungen, wie zum Beispiel Tagesmüdigkeit („hangover“), Gangunsicherheit und Beeinträchtigung der Fahrtauglichkeit.

Das Team um Hering geht davon aus, dass die aus Baldrian gewonnene Valerensäure nur auf bestimmte Subtypen von GABAA-Rezeptoren wirkt. Daraus schließt Sophia Khom vom Department für Pharmakologie und Toxikologie Folgendes: „Der große Vorteil dessen wäre, dass dadurch nur ganz bestimmte Hirnareale stimuliert werden, so weniger Nebenwirkungen entstehen und das Abhängigkeitspotenzial vermindert werden könnte.“

In einem gemeinsamen Forschungsprojekt von Johann Mul-

zer, Professor am Institut für organische Chemie der Universität Wien, und Pharmakologe Steffen Hering synthetisierte Jürgen Ramharter, ebenfalls vom Institut für organische Chemie der Universität Wien, nicht nur den Naturstoff Valerensäure, sondern stellte auch Derivate, also von der Valerensäure abgeleitete Wirkstoffe, her.

Die Pharmakologin Sophia Khom erklärt dazu: „Mehrere der synthetisierten Derivate sind im Vergleich zur Valerensäure deutlich stärker wirksam. Bei einer der neu synthetisierten Verbindungen war die Wirkung auf den Rezeptor mehr als doppelt so stark.“

Der Pharmakologe und Department-Leiter Steffen Hering ist davon überzeugt, dass „wir auf einem guten Weg sind, auf Basis der Valerensäure neue, angstlösende Wirkstoffe zu finden, die für die Entwicklung von Arzneistoffen geeignet sind“. Einige der bisher untersuchten Substanzen hätten bereits eine deutlich stärkere Wirkung als der Naturstoff aus dem Baldrian selbst. Es sei nicht ausgeschlossen, dass unter den Derivaten auch Wirkstoffe zu finden seien, die bei Epilepsie eingesetzt werden könnten.



Der Schnuller sollte von hoher Qualität sein und dem Baby passen. Bild: SN/ÖGK

Schnuller ist kein Allheilmittel

Der beliebte Tröster sollte stets richtig und zeitlich begrenzt eingesetzt werden

ALEXANDRA KONCAR

Baby und Schnuller gehören zusammen – schließlich sind saugen und nuckeln angeboren. Bereits im Mutterleib lutschen die Ungeborenen am Daumen, wenige Minuten nach der Geburt saugen Babys instinktiv an der Mutterbrust – nicht zuletzt, weil das Saugen eine beruhigende Wirkung hat und Geborgenheit vermittelt.

Der Gebrauch des Schnullers sollte jedoch gezielt eingesetzt werden, meinen Experten der Gesellschaft der Österreichischen Kinder- und Jugendärzte. In den ersten Wochen nach der Geburt, bis das Stillen gut funktioniert, sollte sogar ganz auf den Sauger verzichtet werden.

Wichtig zu wissen: Satte und frisch gewickelte Babys signalisieren, wenn sie weinen, oft das

Bedürfnis nach Nähe, Körperkontakt und Kommunikation. In diesem Fall ist der Schnuller kein guter Ersatz. Die Eltern sollten es vielmehr mit Plaudern, Tragen oder Ablenkung versuchen, statt automatisch nach dem Schnuller zu greifen.

Negative Folgen möglich

Ein Schnuller kann die Kiefer- und Sprachentwicklung des Babys negativ beeinflussen, wenn der Sauger keine optimale Beschaffenheit hat, die Gesamtdauer des Gebrauchs zu lang ist und das Kind auf eine unnatürliche

Art und Weise saugt. Die Experten empfehlen, den Schnuller wie ein Medikament einzusetzen und das weinende Baby immer wieder auch anders zu beruhigen – z. B. durch Körperkontakt.

Den besten Schnuller zu finden, ist nicht einfach: Ganz gleich wie er geformt ist, meist stehen Bezeichnungen wie u. a. „kieferrichtig“, „physiologisch“ oder „natürlich“ auf dem Etikett. Wie soll er nun sein, der ideale Schnuller? Eltern sollten beachten, dass die Zunge den Gaumen und das Kiefer des Babys formt. Eine möglichst flache, quer ovale Form nimmt der Zunge am wenigsten Raum (mehr Infos siehe Kasten rechts).

Wichtig ist, dass der Schnuller dem Baby gezielt und zeitlich begrenzt angeboten wird. Mit drei Jahren sollte das Kind keinen Schnuller mehr verwenden.

„Babys an Bord“ wird in Kooperation mit unserem Partner Spirit Infotainment GmbH gestaltet. Mehr Infos im Internet: www.salzburg.com/baby

So finden Sie den passenden Schnuller:

- Der Schnuller muss möglichst leicht sein. Ist er zu schwer, überfordert das Saugen und Nuckeln die Lippen- und Zungenmuskulatur.
- Der Ansatz des Lutschteils muss schmal sein, damit die Schneidezähne nicht am Herunterwachsen gehemmt werden und kein offener Biss entsteht.
- Die Form des Lutschteils sollte möglichst wenig Raum einnehmen. Zu enge und zu kleine Gaumen oder

Oberkiefer entstehen meist schon bis zum 18. Lebensmonat, wenn ein Lutschteil den Gaumen über viele Stunden füllt und dadurch die Zunge in den Unterkiefer abdrängt.

- Der Lutschteil muss möglichst flexibel sein, die Zunge sollte immer darauf aufliegen, damit sie in ihrer Bewegung nicht gehindert wird. Die Zunge formt den Gaumen und den Kiefer, wenn man ihr diese Möglichkeit nicht nimmt.

BABY KOMPAKT

■ **Sommerzeit – Kinderunfallzeit:** Von Mai bis August passierten die meisten Kinderunfälle im Verkehr, warnt das Kuratorium für Verkehrssicherheit. Am gefährlichsten ist es für die Kinder im Auto. Durchschnittlich verunglücken in Österreich täglich neun Kinder unter 14 Jahren im Straßenverkehr. Im Jahr 2009 wurden insgesamt 3182 Kinder bei Verkehrsunfällen verletzt. Wie Kindersitze zu Lebensretter werden, was es beim Kindertransport auf dem Fahrrad zu beachten gilt und wie für Laufrad und Co. der richtige Helm gefunden werden kann, finden Eltern unter www.kfv.at oder www.salzburg.com/baby.

■ **Veranstaltungstipp: BabyExpo – Die Messe für die junge Familie:** Zum zehnten Mal wird die Wiener Stadthalle zum Treffpunkt für junge Familien. Vom 11. bis 13. Juni 2010 informieren 150 Aussteller über alle Lebensbereiche rund ums Baby. Ob Informationen zu Ernährung, Pflege und Vorsorge oder fachkundige Beratung – junge Eltern finden alles an einem Ort. Unterhaltung gibt es beim Väterwettbewerb oder bei der Modenschau für Babys und Kleinkinder. Mehr Infos zur BabyExpo unter www.babyexpo.at.

■ **„Die ersten Zähne“:** Das aktuelle Babytipp-Video der Woche informiert über das Zahnen bei den Babies. Wie sich die ersten Zahnchen ankündigen und was Eltern schon beim ersten Zahn beachten sollten, zeigt das Video auf www.salzburg.com/baby in dieser Woche.

■ Mehr Informationen, Berichte und Videos über Babys und Kleinkinder gibt es auf www.salzburg.com/baby.

