

KINDERKRAM

Mädchen oder Bub?



Kinder wissen nicht, dass das Geschlecht etwas ist, das so bleibt, wie es ist, und das angeboren ist.

MANUELA OBERLECHNER

Alexander steht vor dem Spiegel und sagt zu seiner Mama: „Und wenn ich mir die Haare lang wachsen lasse, dann bin ich auch ein Mädchen!“ Er ist drei Jahre alt und weiß noch nicht, dass Mädchen oder Bub sein nichts mit der Haarlänge zu tun hat. Auch Sabine rätselt, ob Wickie nun ein Bub oder ein Mädchen ist. Irgendwie kommt ihr vor, dass er ein Bub sein müsste, immerhin heißt es in dem Lied ja „Wickie und die starken Männer“. Aber seine Haare sehen gar nicht danach aus. Rätsel über Rätsel, die Kinder noch nicht lösen können. Denn auch wenn sie bereits wissen, dass es Mädchen und Buben gibt, so verfügen sie im Kleinkindalter noch nicht über eine Geschlechterkonstanz. Das heißt, Kinder wissen nicht, dass das Geschlecht etwas ist, das so bleibt, wie es ist, und das angeboren ist. Die Geschlechtsidentität ist die eigene biologische Natur, das heißt männlich oder weiblich, oder auch das Gefühl, ein Mädchen oder ein Bub zu sein. Unter Geschlechtsrollenidentität versteht man das Gefühl, dass man in Interessen und Persönlichkeitsmerkmalen dem entspricht, was die Gesellschaft als männlich oder weiblich definiert und inwieweit man selbst das Gefühl hat, diesen Erwartungen zu entsprechen und sich damit wohl zu fühlen. Das Wissen über die gesellschaftliche Definition von männlich oder weiblich und die geschlechtsspezifischen Erwartungen sind uns allen bekannt, ob wir sie akzeptieren oder nicht. Zwischen zwei bis drei Jahren erwerben Kinder das Wissen über das eigene Geschlecht, ohne das Wissen über dessen Konstanz zu haben. Geschlechtskonstanz erwerben Kinder erst mit fünf bis sechs Jahren. Dabei spielen natürlich die Gesellschaft, die Erziehung und die Erwartungen eine große Rolle.

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

Über die Nase Rollstuhl und Computer steuern

Schniefen. Israelische Forscher entwickelten ein Gerät, das Druckänderungen in der Nase misst und in Signale umwandelt.

WASHINGTON (SN, dpa). Querschnittsgelähmte könnten künftig durch bloßes Schniefen mit der Nase schreiben oder einen Rollstuhl lenken. Israelische Wissenschaftler haben dazu ein Hilfsmittel entwickelt, das Druckänderungen in der Nase misst und in elektrische Signale umsetzt.

Vor allem Locked-in-Patienten, die bei vollständig erhaltenem Bewusstsein in ihrem komplett gelähmten Körper eingeschlossen seien, könnten davon profitieren, berichten die Forscher in den „Proceedings“ der US-Akademie der Wissenschaften („PNAS“).

Gezieltes Schniefen erfordert die Kontrolle über das Gaumensegel, das sich im hinteren Rachen befindet. Ist das Gaumensegel geschlossen, kann die Luft nur durch den Mund strömen. Ein geöffnetes Gaumensegel erlaubt das Einströmen der Luft durch die Nase. Gesteuert wird das Gaumensegel von verschiedenen Hirnnerven, die oft auch bei schweren Verletzungen des Zentralnervensystems intakt bleiben.

Auch Gelähmte können das Schniefen deshalb meist selbst

aktiv kontrollieren und Dauer und Stärke variieren.

Anton Plotkin vom Weizmann Institute of Science (Rehovot/Israel) und seine Mitarbeiter testeten das Steuergerät, das unabhängig von der Atmung kontrolliert werden kann, nun zunächst an Gesunden. Diese lernten, durch gezieltes Schniefen Buchstaben und Wörter aus Listen auszuwählen und so ganze Sätze zu schreiben.

Dann statteten die Forscher drei Locked-in-Patienten mit dem Gerät aus. Die erste Patientin konnte bereits wenige Tage nach dem ersten Versuch einen Brief an ihre Familie verfassen. Ein zweiter Patient brauchte nur 20 Minuten Übungszeit, um seinen Namen zu schreiben, einem dritten gelang die Steuerung hingegen nicht.

Eine weitere Patientin könne mithilfe der „Schnief-Steuerung“ erstmals seit zehn Jahren wieder schreiben, sie surfe nun regelmäßig im Internet und schreibe E-Mails, berichten die Experten.

Mit 1,5 bis drei Buchstaben pro Minute erscheine gesunden Menschen das Schreibtempo frustrierend gering, Locked-in-Patienten jedoch begrüßten solche Geschwindigkeiten enthusiastisch. Der große Vorteil ihres Hilfsmittels

liege darin, dass es den Patienten ermögliche, sich selbstständig auszudrücken, anstatt nur auf Fragen mit Ja oder Nein antworten zu können, so die Wissenschaftler weiter. Locked-in-Patienten können häufig nur durch Blinzeln mit den Augen kommunizieren, einigen gelingt auch das nicht.

Zur Steuerung eines elektrischen Rollstuhls entwickelten die Forscher einen speziellen Code: Zwei Mal hintereinander durch die Nase einatmen heißt dabei „vorwärts“, zwei Mal ausatmen „rückwärts“, zwei Mal ein- und ein Mal ausatmen „links“ und so weiter. Mithilfe dieser Signale konnte ein vom Hals abwärts gelähmter Mann einen Rollstuhl schon nach einer Übungszeit von nur 15 Minuten ebenso sicher durch einen Parcours lenken wie ein Gesunder.

Zu Unfällen kam es bei allen Tests nicht.

Auch die Gefahr, durch das häufige Nasenatmen zu hyperventilieren, schlossen die Wissenschaftler aus. Zwei der Forscher waren im Gebrauch der „Schnief-Steuerung“ schließlich so geübt, dass sie damit schreiben oder Rollstuhl fahren und gleichzeitig sprechen konnten.

Yoga für junge Mütter

Mit Yoga wird frau nach der Geburt fit und tankt Ruhe und Kraft

ALEXANDRA KONCAR

Während der Schwangerschaft stellt sich der Körper der Frau darauf ein, dem Kind Platz zu geben und die Geburt zu ermöglichen. Ist das Baby da, braucht es für gewöhnlich ebenso Zeit, damit der Körper wieder in die „alte“ Form zurückfindet. Die Gebärmutter bildet sich zurück, die Bauchmuskelfasern werden kürzer und das Körpergewebe festigt sich. War es für die Geburt wichtig, dass der Beckenboden entspannt und möglichst wenig muskulös ist, sollte die frisch gebackene Mama diese Veränderungen so gut es geht wieder rückgängig machen. Überstürzt werden sollte jedoch nichts: Nach der Geburt sollte die Mutter ihrem Körper Ruhe gönnen, damit dieser sich an die veränderte Situation anpassen kann.

Spezielle Kurse für Mamas

Eine Möglichkeit, Rückbildung mit Fitness und dem Wiederfinden der eigenen Mitte zu vereinen, ist Yoga. Immer mehr Frauen vertrauen schon während der Schwangerschaft auf die seit Jahrhunderten überlieferten Übungen. Kurse speziell für Mamas, an denen auch die Babys teilnehmen können, können Frauen in ihrer neuen Lebensphase unterstützen. Sabina Sellers praktiziert seit über 30 Jahren Yoga und ist eine der österreichweiten Anbieter von Yogakursen für Mütter. In ihrem Yogahaus in Salzburg gibt es neben Yogakursen umfassende

Unterstützung für die erste Zeit als Mutter: Ob Kochkurse, Baby-massage oder Ayurveda-Behandlungen – Wohlbefinden und Energietanken stehen bei Sellers Angeboten im Mittelpunkt.

Stress adieu: Kraft tanken

„Yogaübungen wirken nicht nur auf die Muskulatur des Körpers, sondern auch auf die Hormone und Energiezentren. Die jungen Mütter kommen gerade in der ersten Zeit mit dem Baby nicht sehr viel unter Menschen. Der Yogakurs kann auch dabei helfen, neue Kontakte zu knüpfen“, sagt Sabina Sellers. Die Mütter haben während des Kurses genügend Zeit für sich selbst und um einmal richtig Energie zu tanken. Die Übungen können ohne Stress und Zeitdruck absolviert werden, denn die Babys sind dabei.

„Es ist interessant, über die Wochen hindurch zu beobachten, wie die Babys Kontakt untereinander herstellen und die Mutter widerspiegeln. Ist die Mutter ent-

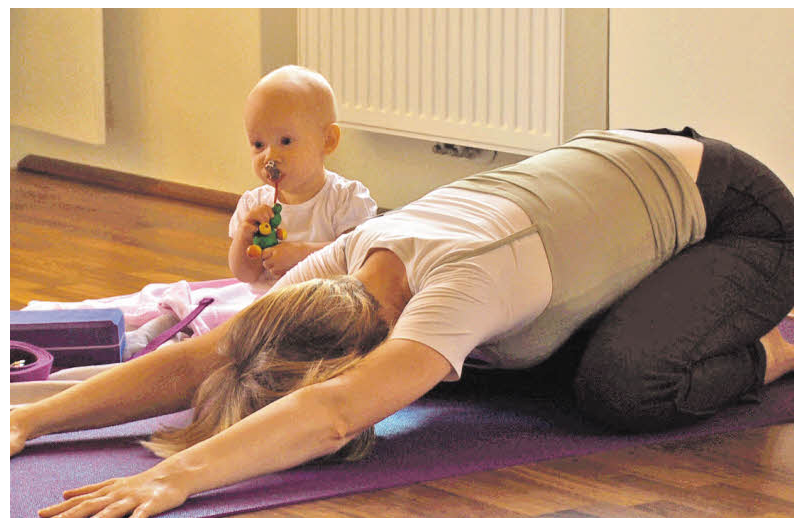
spannt, ist das Baby entspannt – ist die Mutter angespannt, weil etwa eine Übung ein wenig fordernd ist, kann es sein, dass das Kind zu quengeln beginnt und so die Mutter aus der fordernden Übung erlöst“, berichtet die in London aufgewachsene Yogalehrerin.

Haltung wieder korrigieren

Yoga für Frauen nach der Geburt nimmt auf den durch die Schwangerschaft veränderten Körper Rücksicht und unterstützt Rückbildung und Kräftigung. Frauen nehmen oft beim Stillen eine nach vorn gebeugte Haltung ein, die die Schultermuskulatur beansprucht. Durch den Babybauch haben sich viele Mütter die Hohlkreuzhaltung angewöhnt, die durch das Tragen des Babys verstärkt wird – Yogaübungen kräftigen den Schulterbereich, öffnen die Energiezentren und unterstützen den Rücken.

„Ein wichtiger Teil einer jeden Yogastunde ist die Entspannung. Die Mütter müssen wegen der meist anstrengenden Babyzeit meist lernen, wieder zur Ruhe zu kommen, in sich hineinzuspüren und auf die eigenen Bedürfnisse zu hören. Das gibt neue Energie und Kraft“, sagt Sabina Sellers. Frühestens sechs bis acht Wochen nach der Geburt sollte man mit den Übungen beginnen.

Mehr Info im aktuellen Babyvideo „Yoga für Mamas“ auf www.salzburg.com/baby und auf www.dasyogahaus.at



Magdalena beobachtet Mama Ilona bei den Yogaübungen. Bilder: SN/MARTIN DIMITZ

BABY KOMPAKT

Gefahren einschätzen: Babys und Kleinkinder können Gefahren noch nicht einschätzen. Das Bewusstsein dafür entwickeln sie erst mit etwa fünf Jahren, mit etwa acht können Risiken vorausgesehen und abgeschätzt werden. Mit Sätzen wie „Pass auf“ und „Nicht hingreifen – heiß“ können Kleinkinder nichts anfangen.

Flugreisen mit dem Baby: Umfassende Tipps fürs Reisen im Flugzeug bietet Lufthansa auf www.lufthansa.com – z.B., dass ein Gesundheitscheck beim Kinderarzt vor Abflug empfehlenswert ist, da er nicht nur über erforderliche Schutzimpfungen aufklärt, sondern auch checkt, ob das Kind flugtauglich ist. Schon eine leichte

Erkältung kann das Baby beeinträchtigen, da es keinen Druckausgleich machen kann. Baby-nahrung kann man mit an Bord nehmen, da sie von der 100-ml-Regelung für Flüssigkeiten im Handgepäck ausgenommen ist.

Debatte: „Mit Babys verreisen“ Im Internet läuft nach wie vor die „Babys an Bord“-Debatte, wie sinnvoll es ist, mit einem Baby in Urlaub zu fahren. Gerhard Meindl meint: „Ich halte es für unverantwortlich, mit Babys in den Urlaub zu fahren/fliegen.“ User „tonif“ dagegen schreibt: „Unsere Urlaube gestalteten wir ausnahmslos und immer mit Kindern. Egal, wie klein sie waren. Heute erinnern sie sich gern dran.“ Diskutieren auch Sie mit auf: www.salzburg.com/baby



Yogaexpertin: Sabina Sellers.

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