



Leben in Bewegung

Eigentlich könnten wir derzeit schon noch ein bisschen „Isoliermaterial“ um die Hüften brauchen. Jetzt, nachdem sich der Winter seines Egos besonnen hat. Gut nur, dass da andere vorausdenken und uns jetzt schon an den nächsten Frühling gemahnen. So schnell wie derzeit die Lob- und Anpreisungen für den besten Weg zum Wunschgewicht wieder im virtuellen Postfach landen, kann der Lenz aber nicht einmal in Zeiten des Klimawandels sein.

Und logischerweise hat jeder den Stein der Weisen für sich entdeckt. Darf es „Essen ohne Nebenwirkungen“ oder „Abnehmen wie die Stars“ sein? Das wohl eher nicht, denn die ernähren sich hauptsächlich von Grashalmen und Wasser, das sie aus Strohröhrchen schlürfen. Klingt freudlos. Vielleicht geht es mit „Ich mach dich schlank“ besser.

Ich persönlich würde es eher mit dem Vorschlag „Diät Nein Danke“ halten. Es ist ja nichts Neues, dass jede Kur nur so lange funktioniert, wie sie eisern durchgehalten wird. Sobald man sich danach in gewohnter Manier das eine oder andere kulinarische Lieblingsstück gönnt, läuft alles binnen kürzester Zeit wieder aus der Form.

Ohne Umstellung der Ernährung-, vor allem aber Bewegungsgewohnheiten spielt sich da nichts. Der Mensch ist zur Bewegung geboren. Schon das Kind im Mutterleib strampelt. Also sparen Sie sich teure Ratschläge. Bringen Sie stattdessen Ihr Leben in Bewegung. Wer sich wohlfühlt, und Bewegung ist ein unschlagbarer Wohlfühlfaktor, braucht sich keinen Deut um Diäten zu scheren. Schon gar nicht um freudlose.

marlies.mohr@vn.vol.at

Heimatkunde-Lösung



Wie Kinder sichere Anker finden

Vortrag aus der Reihe „Wertvolle Kinder“ befasst sich mit der Bindungsforschung.

CHRISTINE FLATZ-POSCH
redaktion@vn.vol.at

SCHWARZACH. Kinder bauen von Geburt an Beziehungen zu den Personen auf, die sich am meisten um sie kümmern. Gerade in den ersten Lebensmonaten brauchen Babys feinfühlig, liebevolle, kontinuierliche Pflege, Körperkontakt, Nähe und Wärme, und Eltern so viel an Unterstützung wie möglich.

Woran zeigt sich, dass ein Kind sicher gebunden ist?

BECKER-STOLL: Wenn das Kind aktiv Trost und Unterstützung sucht und sich im Körperkontakt und in der Interaktion mit der Bindungsperson beruhigen und Sicherheit tanken kann, um dann von sich aus die Umwelt wieder aktiv zu erkunden. Die Qualität einer Bindung lässt sich ab etwa 12 Monaten beobachten. Kinder, die ein unsicheres Bindungsverhaltensmuster zeigen, können die Nähe zur Bezugsperson nicht nutzen, um sich emotional zu regulieren.

Kann Urvertrauen nur in den ersten Lebensmonaten entstehen?

BECKER-STOLL: Der Aufbau von Bindungsbeziehungen ist normalerweise nur in den ersten zwei Lebensjahren möglich. Je feinfühlig die Betreuungsperson auf die Signale des Kindes eingeht, diese wahrnimmt, richtig

interpretiert und prompt und angemessen darauf reagiert, desto eher wird das Kind eine sichere Beziehung zu dieser Person aufbauen.

Sind von einer Trennung betroffene Kinder weniger sicher gebunden?

BECKER-STOLL: Längsschnittstudien zeigen, dass eine Trennung der Eltern oft mit einer unsicheren Bindung einhergeht. Das liegt daran, dass die Eltern durch die größere Stressbelastung weniger feinfühlig auf die Bedürfnisse des Kindes eingehen. Das muss aber nicht so sein. Konflikte zwischen Eltern schaden der Eltern-Kind-Beziehung - unabhängig davon, ob es zu einer Trennung kommt oder nicht. Damit sich die Bindungsqualität verbessern kann, müssen die Elternkonflikte aufhören.

In Vorarlberg wird die außerhäusliche Betreuung von Kleinkindern nach wie vor kontrovers diskutiert. Gibt es dafür überhaupt einen richtigen Zeitpunkt?

BECKER-STOLL: Kinder sind natürlich sehr unterschiedlich, ebenso die Lebenssituationen in der Familie. Aus

Termin

- » **Vortrag:** (Ur)Vertrauen entsteht in der Kindheit
- » **Referentin:** Dr. Fabienne Becker-Stoll, Psychologin und Leiterin des Staatsinstituts für Frühpädagogik in München
- » **Termin:** Mittwoch, 30. Jänner 2013, Vorarlberger Medienhaus Schwarzach, Beginn: 20 Uhr
- » **Anmeldung:** Tel. 05574/4992-54, E-Mail: a.pfanner@voki.at, nur noch Restplätze vorhanden!

„Von einer außerfamiliären Betreuung im ersten Jahr rate ich ab.“

FABIENNE BECKER-STOLL

bindungstheoretischer Sicht rate ich von einer außerfamiliären Betreuung im ersten Lebensjahr aber ab. Wenn möglich würde ich eine Betreuung in einer Krippe erst mit 18 oder noch besser mit 24 Monaten beginnen. Das gilt für Kinder aus Familien, in denen die Mutter gute Unterstützung bekommt und gut sozial vernetzt ist. Ist eine Mutter völlig allein mit ihrem Kind, braucht sie Austausch und Entlastung. Brauchen Eltern schon früher eine außerfamiliäre Betreuung, ist für junge Kinder unter einem oder zwei Jahren eine familiennahe Lösung, zum Beispiel eine Tagesmutter, besser.

Wie wichtig sind Omas, Opas, Verwandte und Freunde?

BECKER-STOLL: Sehr wichtig, wenn das die Eltern auch als Unterstützung und Bereicherung erleben. Mütter brauchen Entlastung von den alltäglichen Familienleistungen, damit sie Zeit und Kraft für die Beziehung zu ihrem Kind haben. Und Kinder freuen sich über mehrere liebevolle und kontinuierliche Bezugspersonen.

Oft plagen sich berufstätige Mütter mit einem schlechten Gewissen. Wirkt sich das auch auf das Kind aus?

BECKER-STOLL: Das schlechte Gewissen per

se ist nicht das Problem, sondern die Belastung und Erschöpfung der Mutter, die es ihr schwer macht, sich auf die Bedürfnisse des Kindes einzulassen. Dem Kind kann es immer nur so gut gehen wie seinen Betreuungspersonen. Je mehr Unterstützung die Eltern (insbesondere die Mütter) in den ersten Wochen und Monaten durch Verwandte, Freunde, Nachbarn oder auch durch Ehrenamtliche bekommen, desto besser können sie sich auf ihr Baby einlassen.



Die kleine Natur-Apotheke für den Arbeitsplatz

Bei Kälte empfiehlt sich eine Unterstützung für das geplagte Immunsystem.

MASSNAHMEN. Zahlreiche Produkte aus der Apotheke der Natur stehen dem Immun-

tus- oder Pfefferminzöl auf den Handrücken geträufelt und dann immer wieder eingeatmet werden. Das wirkt entzündungshemmend und lässt bei einer verstopften Nase die Schleimhäute abschwellen. Wohltuend und

zumachen und so den Druck im Kopf zu lindern.

Wenn es den Hals erwischt hat: Salbei, Eibischwurzel, Kamille und Löwenzahnkraut helfen, erste Beschwerden wieder loszuwerden. Altbewährt ist das Gurgeln

allesgute | stada.at

BEI ERKÄLTUNG ALLES GUTE

Millionenfach bewährt – bei den ersten Anzeichen einer Erkältung