

festhalten, dass nach Meinung der Patientenanwaltschaft die Verpflichtung besteht, Termine rechtzeitig abzusagen. Dann hat der betroffene Arzt nämlich noch die Möglichkeit, den Termin neu zu vergeben oder jemanden einzuschleichen. Ist der Grund für eine rechtzeitige Terminabsage nachvollziehbar (z.B. wegen Krankheit), kann unserer Meinung nach kein Ausfallshonorar seitens des Arztes verlangt werden. Für den Fall der Nichtabsage muss im Rahmen des Behandlungsvertrags vorab eine gesonderte Vereinbarung getroffen werden. Der Patient ist darüber auch gesondert aufzuklären. Ist eine solche Vereinbarung getroffen worden, so muss der betroffene Arzt dennoch nachweisen, dass er einen Schaden erlitten hat. Er muss also zum Beispiel beweisen, dass er keinen anderen Patienten einschleichen konnte. Das Ausfallshonorar muss angemessen sein und ersparte Aufwendungen müssen abgezogen werden.

Erstinstanzliches Gericht

Eine Begründung, die für die Leistung eines Ausfallshonorars spricht, fand ein erstinstanzliches Gericht in Oberösterreich in seiner Entscheidung. Dieses Gericht stützt sich auf die werkvertraglichen Regelungen des Allgemeinen Bürgerlichen Gesetzbuches. Der beklagte Patient schulde dem Arzt für den nicht eingehaltenen, reservierten Behandlungstermin ein angemessenes Entgelt. Dies unabhängig davon, ob auf Seiten des Patienten ein Verschulden bezüglich des nicht abgesagten Termins vorliege. Eine allfällige Ersparnis müsse der Arzt einrechnen. Es handelt sich hier jedoch um keine höchstgerichtliche Entscheidung und bleibt mehr als fraglich, ob die Heranziehung rein werkvertraglicher Bestimmungen dieser Rechtsfrage gerecht werden kann.

Eine Zunahme von einem Kilo sei für sich genommen nicht viel. Über zehn Jahre betrachtet wäre der Zuwachs allerdings erheblich. Angesichts der vielen Versuchungen im Dezember fällt es jedoch selbst den diszipliniertesten Menschen schwer, sich bei der Kalorienaufnahme zurückzuhalten. „Allein am Weihnachtstag werden bis zu 6000 Kalorien konsumiert, drei Mal so viel wie die empfohlene Tageszufuhr“, betont Erstautorin Frances Mason, Ernährungswissenschaftlerin an der Universität Birmingham.

272 Freiwillige

Unter dem Namen „Winter Weight Watch Study“ testeten die Forscherinnen 2016 und 2017 Handlungsempfehlungen, die von der Völ-

Zweck teilten: sie 272 Freiwillige mit einem Durchschnittsalter von 44 Jahren in zwei Gruppen ein. Die Interventionsgruppe wurde gebeten, sich mindestens zweimal die Woche zu wiegen, idealerweise jedoch jeden Tag, und das Gewicht schriftlich festzuhalten. Außerdem wurden den Probanden zehn einfache Tipps gegeben, um nicht zuzunehmen. Dazu gehörte, möglichst immer zu den gleichen Zeiten zu essen, auf fettreduzierte Speisen zu setzen, 10.000 Schritte am Tag zu gehen, keine Mahlzeiten nebenbei etwa beim Fernsehen zu konsumieren, zu gesunden Snacks zu greifen und überhaupt fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu sich zu nehmen. Desweiteren sollten die Teilnehmer auf versteckte Zucker und

rien in Getränken und auf ihre Portionsgrößen. Zu langes Sitzen sollte außerdem vermieden werden: So wurde den Probanden der Interventionsgruppe empfohlen, tagsüber jede Stunde für zehn Minuten aufzustehen. Gleichzeitig bekamen sie eine Übersicht darüber, wie viel körperliche Aktivität nötig ist, um beliebige Weihnachtsnaschereien zu verbrennen. Um ein kleines Glas Glühwein abzutrainieren, müsse man zum Beispiel 33 Minuten gehen.

Im Gegensatz dazu bekam die Vergleichsgruppe nur ein allgemeines Infoblatt zum Thema gesunder Lebensstil, ohne ernährungswissenschaftliche Ratschläge. Alle Teilnehmer wurden im November und Dezember sowie im Jänner

jahre vermessen und gewogen. Tatsächlich nahmen die Mitglieder der Vergleichsgruppe in dem Zeitraum im Schnitt 0,37 Kilogramm zu, während die der Interventionsgruppe sogar 0,13 Kilo abnahmen. Der Unterschied betrug demnach rund ein Pfund (454 Gramm). Die Wissenschaftlerinnen schlossen aus diesen Ergebnissen, dass sich die Interventionsgruppe mit Hilfe der Empfehlungen und des regelmäßigen Wiegens eher disziplinieren konnte. „Unsere Forschung zeigt, dass schon eine kurze Intervention über die Weihnachtszeit helfen kann, die kleinen Gewichtszunahmen zu verhindern, die sich ansammeln und die Fettleibigkeitsepidemie antreiben“, fasst Verhaltensmedizinerin Daley zusammen.

Kinder brauchen Geborgenheit und Nähe

Bindung stellt in der frühen Kindheit die Weichen für spätere Beziehungen.

BREGENZ „Eine unsichere Bindung ist veränderbar.“ Diese hoffnungsvolle Aussage stellte die Bindungsforscherin Anna Buchheim an den Beginn ihres Vortrags in der Reihe „Wertvolle Kinder“ des Vorarlberger Kinderdorfs. Die auf John Bowlby zurückgehende Bindungstheorie sei kein statisches Modell. „Negative Erfahrungen der frühen Kindheit sind ins Positive wandelbar“, sagt die Psychologin und Psychoanalytikerin. Bindung wird als gefühlstragendes Band zu einer Person verstanden, das Raum und Zeit überwindet. Daraus entstehe ein Bindungsverhaltenssystem, das beispielsweise in belastenden Situationen aktiviert werde.

Anhand des „Still-face-Experiments“ veranschaulichte Buch-



Das feste Band wirkt das ganze Leben lang wie ein elastischer Schutzmantel.

heim per Video, wie Kleinkinder reagieren, wenn ihre Signale von der Bindungsperson nicht feinfühlig beantwortet werden. In dem Experiment sieht die Mutter ihr Baby zwei Minuten lang mit einem „stilen“, ausdruckslosen Gesicht ohne Mimik an und spricht auch nicht mit ihrem Kind. Das Baby zieht alle Register und schöpft all seine Möglichkeiten aus, um die Mutter zu einer Reaktion zu bewegen. Es

lächelt und streckt seine Ärmchen aus, es zeigt in den Raum, es gluckst und strampelt, bis es schließlich bitterlich weint. Nach zwei Minuten nimmt die Mutter wieder liebevoll Kontakt zu ihrem Kind auf, tröstet es und spricht sanft mit ihm.

Bindung macht sozial kompetent

Verhaltensbeobachtung sei vor allem eine gute Methode, um zu sehen, was in der Eltern-Kind-Beziehung gut gelaufen ist. So könne die elterliche Feinfühligkeit trainiert werden. Gerade stark belastete Eltern hätten oft Schwierigkeiten, kindliche Signale wahrzunehmen, diese richtig zu interpretieren und prompt zu reagieren. Der „Still face-Versuch“ endet nach zwei Minuten. Aber was ist, wenn ein Kind dauerhaft kein bindungsförderndes Umfeld, kein liebevolles Gegenüber vorfindet? Denn Kinder, die Geborgenheit und Nähe erfahren haben, können auch im späteren Leben besser mit schwierigen Situationen

umgehen, sie haben eine höhere Sozialkompetenz, sind weniger ängstlich, dafür neugieriger und offener gegenüber dem Leben, erläutert die Bindungsforscherin. Dieses feste Band wirke das ganze Leben lang wie ein elastischer Schutzmantel, der hilft, mit Hürden, Verletzungen und Krisen klarzukommen. Über frühe Hilfen und andere Programme könne eine unsichere Bindung repariert und in gute Interaktionen überführt werden. Für Eltern, die selbst eine belastende Kindheit und Traumatisierungen erlebt haben, sei es wichtig, diese zu benennen. „Reflexion verhindert die transgenerationale Übertragung einer unsicheren Bindung“, erklärt Buchheim. So können positive, liebevolle Beziehungen gelebt und weitergegeben werden.

 Infos über frühe Hilfen und Programme zur elterlichen Feinfühligkeit oder bei psychischen Krisen rund um die Geburt: info@netzwerk-familie.at, Tel. 05572/200262.