

# Gesund

## WIEDERBELEBUNG

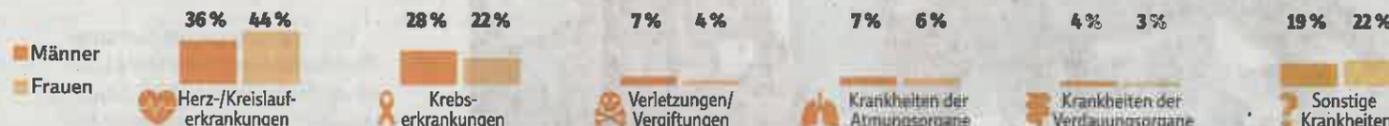
### Lebensrettende Sofortmaßnahme

Im Kampf gegen den Herztod zählt vor allem die Ersthilfe, die vor Ort geleistet wird. »H2



## Todesursachen in Österreich 2017

Gesamt 83.270 Todesfälle, davon ...



(ZAHLEN GERUNDET)

QUELLE: APA/STATISTIK AUSTRIA

# Stress killt Feinfühligkeit

### Kinder brauchen in der ersten Lebensphase Sicherheit und Zuwendung

**BREGENZ** Warum Babys schreien müssen und Durchschlaftrainings nicht von Erfolg gekrönt sind, erklärte die bekannte Bindungsforscherin Fabienne Becker-Stoll im Rahmen eines Vortrags der Reihe „Wertvolle Kinder“ des Vorarlberger Kinderdorfs.

Das Baby im Kinderwagen brabbelt vor sich hin und sucht den Blick seiner Mutter, die – das Handy am Ohr – die Welt um sich herum kaum wahrnimmt. Aus dem Brabbeln wird Schreien, das sich herzerreißend steigert. Szenenwechsel zum Spielplatz: Ins Smartphone vertiefte Erwachsene bekommen nur wenig von dem mit, was die Kleinen gerade so anstellen. Dass Eltern heute oft mehr auf ihr Handy als auf ihr Kind achten, zeigt auch eine neueste Studie des österreichischen Kuratoriums für Verkehrssicherheit. Demnach hat sich die Zahl der Unfälle auf Spielplätzen bei den unter Zehnjährigen verdoppelt, bei den unter Fünfjährigen gar verdreifacht.

#### Der Blick: zuversichtlich

Dabei ist das Erfahren von liebevoller Zuwendung gerade in den ersten Lebensmonaten und -jahren von entscheidender Bedeutung. „Eltern müssen ihre Kinder nicht in Watte packen, aber sie sind ihre sichere Basis. Sie sollten mit voller Aufmerksamkeit und feinfühlig dabei sein“, betont Fabienne Becker-Stoll. Bereits zum zweiten Mal gastierte die namhafte Expertin in der Reihe „Wertvolle Kinder“ des Vorarlberger Kinderdorfs in Vorarlberg. In



Es ist essenziell für die Entwicklung eines jeden Kindes, sein enormes Bedürfnis nach Bindung von Anfang an zu stillen.

KINDERDORF

ihrem temporeichen und berührenden Vortrag zeigte Becker-Stoll auf, wie bedeutsam es ist, von Anfang an die Bedürfnisse nach Bindung, Selbstwirksamkeit und Autonomie des Kindes zu befriedigen. Denn die Eltern-Kind-Bindung in dieser frühen Phase stellt die Weichen dafür, ob das Kind der Welt mit Zuversicht oder Misstrauen begegnet.

Babys erwerben Urvertrauen, indem sie eine sichere Bindung zu

einer Person aufbauen, die sich dauerhaft und einfühlsam um sie kümmert. Diese Bindung ist Voraussetzung für das Explorationsverhalten des Kindes, seine Freude am Entdecken, seine Lust am Erforschen.

#### Abgöttische Liebe

Kinder würden, so Becker-Stoll, ihre Bindungsperson abgöttisch lieben. „Beschütze mich, tröste mich,

freue dich mit mir, hilf mir, meine Gefühle zu ordnen“: Dies sei es, was sich kleine Kinder von ihren primären Bezugspersonen erwarten. Stress, vor allem emotionaler Stress etwa aufgrund von Beziehungsproblemen, sei „der größte Feinfühligkeitskiller“ und würde es schwierig machen, Kinder mit achtsamer Zuwendung zu begleiten.

#### Babys müssen schreien

Feinfühligkeit bedeutet, dass prompt und angemessen auf die Signale des Babys reagiert wird. Diese Signale sind in den ersten Wochen hauptsächlich Schreien. „Ein Säugling kann nur schreien, um Bindung herzustellen“, erklärt Becker-Stoll. „Schreien ist unglaublich wichtig, auch wenn es Eltern manchmal zur Verzweiflung bringt.“ Von Schreien-Lassen, exakt eingehaltenen Stillintervallen und Ratgebern à la „Jedes Kind kann schlafen lernen“ hält die Leiterin des Staatsinstituts für Frühpädagogik in München wenig. „Körperkontakt ist das Einzige, was wirklich hilft.“ Auch beim Schlafen seien Nähe und Geborgenheit wichtig, besonders, wenn Eltern viel arbeiten müssen. Die Psychologin empfiehlt „Co-Sleeping“ statt Durchschlaftrainings zum Beispiel mit einem Baby-Beibettchen. Vor allem aber meint sie: Genießen Sie diese erste Zeit mit Ihrem Kind! Sei dies ganz und gar nicht möglich und das Muttersein in den ersten Monaten nicht von positiven Gefühlen begleitet, sollte man sich laut Fabienne Becker-Stoll dringend professionelle Hilfe holen. **CFP**



Selbst der Genuss von Kaffee verläuft nicht überall friktionsfrei.

VN

## Zank um Warnungen vor Krebsrisiko

**LOS ANGELES** Kalifornische Behörden stemmen sich gegen ein Gerichtsurteil, das zu Warnhinweisen vor einem Krebsrisiko durch Kaffee verpflichtet. Unlängst legte das Gesundheitsamt einen Vorschlag für eine Vorschriftsänderung vor, nach der das beliebte Getränk künftig für sicher erklärt werden soll. Eine Prüfung von mehr als 1000 Studien, die von der WHO veröffentlicht wurden, hätten nur unzureichende Belege geliefert, dass Kaffee krebserregend sei, hieß es zur Begründung. Ende März hatte ein Richter in Los Angeles angeordnet, dass in Cafés in Kalifornien Warnungen vor einem potenziell krebserregenden Stoff im Kaffee aushängen müssten. Es geht um ein sogenanntes Karzinogen, das beim Rösten erzeugt wird. Die Substanz steht im Zentrum eines langjährigen Rechtsstreits zwischen der Kaffeindustrie und einer gemeinnützigen Gruppe. Sollten sich die Behörden mit dem Änderungsvorschlag durchsetzen, wäre dies ein großer Sieg für die Kaffeindustrie.