

Gesund

Echt viel Sitzfleisch

Mehr als zehn Stunden an einem Werktag: So viel Zeit verbringen Menschen in Deutschland einer Umfrage zufolge durchschnittlich im Sitzen. Das ist ein neuer Höchststand. Auf der Arbeit sitzen sie im Durchschnitt 3,5 Stunden, weitere 2,5 Stunden verbringen sie etwa vor dem Fernseher.

Kinder besser schützen

Eine Vielzahl an Belastungen wirkt negativ auf Eltern und Kinder.

BREGENZ Viele Eltern mit kleinen Kindern sind erschöpft: Fehlende soziale Netze, mangelnde Betreuungsmöglichkeiten, finanzielle Sorgen oder konfliktreiche Trennungen machen ihnen den Alltag schwer. „Unsere tägliche Arbeit in der Familienbegleitung zeigt, dass immer mehr Eltern mit komplexen Herausforderungen zu kämpfen haben“, berichtet „Netzwerk Familie“-Leiterin Marie Schübl vom Vorarlberger Kinderdorf. „Früher ging es vorrangig um Unsicherheiten im Umgang mit dem Kind oder konkrete Erziehungsfragen. Heute geraten Eltern durch eine Vielzahl an Belastungen an ihre Grenzen.“

Alleinerziehende unter Druck

Besonders betroffen seien Alleinerziehende. „Sie haben überproportional häufig mit finanziellen Engpässen zu kämpfen. Oft verschärfen schwierige Trennungen die Situation zusätzlich“, weiß die Expertin. Zudem würden dringend benötigte Unterstützungen aufgrund langer Behördenverfahren und aufenthaltsrechtlicher Unsicherheiten verzögert. „Diese Stressfaktoren gepaart mit hohen gesellschaftlichen Erwartungen an die Elternrolle setzen Familien enorm zu. Wie Kinder in solch belasteten Familiensystemen geschützt werden können, darum ging es bei einem Abend in der Reihe „Impuls & Dialog“ von Netzwerk Familie.

Als Referentin eingeladen war die Neurobiologin Nicole Strüber, die sich seit über 20 Jahren mit der Erforschung des menschlichen Gehirns beschäftigt. Strüber zeigte aus neurophysiologischer Sicht auf, wie aus Überforderung und unzureichender Bindungserfahrung



Beim Vortrag dabei v. l.: Angelika Ott (Caritas), Michael Hämmerle (Kaplan Bonetti), Stephan Schirmer (aks), Neurobiologin Nicole Strüber, Marie Schübl (Leiterin Netzwerk Familie) und Claudia Salzgeber (aks).

Teufelskreise entstehen. „Beispielsweise kann ein Baby aufgrund vorgeburtlicher Stresserfahrungen

ein schwierig zu handhabendes Temperament entwickeln, das sich in häufigem, heftigem Weinen ausdrückt. Das wiederum stresst die Eltern, was ihre Feinfühligkeit im Umgang mit dem Baby mindert“, erklärte Nicole Strüber vor einem interessierten Fachpublikum im Landeskrankenhaus Bregenz.

Signale ihres Kindes reagieren, entwickelt das Kind Selbstwirksamkeit und Vertrauen. Voraussetzung ist, dass Eltern über ausreichend Ressourcen verfügen und emotionale Stabilität mitbringen.“

Die zentrale Botschaft der Veranstaltung lautete: Frühkindliche Prägungen sind nicht in Stein gemeißelt, allerdings ist eine Änderung der belastenden Umwelt für eine positive Entwicklung der Kinder unabdingbar. Gelingen es, elterlichen Stress durch frühe Hilfen zu reduzieren und eine sichere Bindung zu ermöglichen, könnten sich auch ungünstige Startbedingungen positiv verändern – und damit die Entwicklungs- und Gesundheitschancen der Kinder nachhaltig verbessern werden.

Podcast-Tipp: „Traut euch Kinder!“ mit Nicole Strüber, www.wir-kinder-vorarlbergs.at/podcast; Infos zu Netzwerk Familie & Frühen Hilfen: www.netzwerk-familie.at

„Es braucht mehr Familienhilfen, Aufklärung über kindliche Bedürfnisse und videogestützte Beratung.“

Nicole Strüber
Neurobiologin

Wie Babys Vertrauen entwickeln

Überforderte Eltern seien eher auf der Beziehungs- und Erfahrungsebene als kognitiv erreichbar. Es brauche unter anderem deutlich mehr Familienhilfen, Aufklärung über kindliche Bedürfnisse und videogestützte Beratung. „Wenn Eltern prompt und liebevoll auf die



Kleine Trojaner im Darm

Wie Bakterien äußerst unangenehme Entzündungen auslösen können.

GRAZ Weltweit sind über fünf Millionen Menschen von Colitis ulcerosa (CU) betroffen, einer chronischen, oft schubweise verlaufenden Entzündung des Dickdarms, deren Ursachen bislang nicht vollständig erforscht sind. Eine neue internationale Studie unter Beteiligung von Forschenden der Medizinischen Universität Graz sowie der Universität Graz liefert nun bahnbrechende Erkenntnisse zur Entstehung dieser Erkrankung. Die in der Fachzeitschrift Nature Communications veröffentlichte Arbeit zeigt: Nicht nur lebende Darmbakterien, sondern auch deren winzige, von Antikörpern beschichtete Vesikel (extrazelluläre Bläschen) tragen wesentlich zur chronischen Entzündung

im Dickdarm bei. Im Mittelpunkt der aktuellen Studie stehen sogenannte bakterielle extrazelluläre Vesikel (BEVs). Das sind winzige Bläschen, die von Darmbakterien abgegeben werden.

Bakterielle Bestandteile

Diese Vesikel enthalten verschiedene bakterielle Bestandteile, darunter auch entzündungsfördernde Substanzen wie Lipopolysaccharide (LPS), Proteine oder DNA-Stücke. „Man kann sich BEVs wie ein molekulares Kommunikationssystem vorstellen. Mit ihrer Hilfe beeinflussen Bakterien ihre Umgebung, auch das menschliche Immunsystem“, erklärt Christoph Högenauer, Gastroenterologe an der Med Uni Graz. Die Forschenden aus Graz und ihre internationalen Partner fanden nun heraus: Bei Patienten mit Colitis ulcerosa sind viele dieser Vesikel im Darm von einem bestimmten Antikörper, dem Immunglobulin A

(IgA), umhüllt. Normalerweise hilft IgA dabei, Krankheitserreger an der Darmschleimhaut abzuwehren. In diesem Fall scheint IgA aber unbeabsichtigt entzündliche Prozesse zu verstärken. „Diese Vesikel wirken wie kleine Trojanische Pferde: Sie transportieren entzündliche Signale und werden durch die IgA-Hülle besonders gut von Immunzellen erkannt und aktiviert“, ergänzt Molekularbiologe Stefan Schild von der Universität Graz.

Kombination als Trigger

Für die Studie analysierten die Forschenden kolorektale Flüssigkeiten und Gewebeproben von CU-Patienten sowie gesunden Kontrollpersonen. Dabei fanden sie unter anderem hohe Konzentrationen von IgA-beschichteten BEVs in den Proben der CU-Betroffenen. Diese Ergebnisse liefern einen klaren Hinweis darauf, dass nicht die Antikörper allein oder die Bakterien an



Christoph Högenauer (links) und Stefan Schild haben mögliche wichtige Zusammenhänge bei einer Darmerkrankung aufgedeckt.

MED UNI GRAZ/WITTMANN

sich, sondern die Kombination aus bakteriellen Vesikeln und IgA-Beschichtung einen entscheidenden Trigger für die chronische Entzündung darstellen.

Obwohl moderne Therapien auf das Immunsystem abzielen, sind viele Patienten therapieresistent oder erleiden Rückfälle. Die nun identifizierten IgA-BEVs könnten ein Schlüssel sein, um diese Lücke

zu schließen. Die Studie unterstreicht außerdem erneut die Bedeutung des Darmmikrobioms bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen, jedoch mit einem Perspektivwechsel: „Es geht nicht nur darum, welche Bakterien vorhanden sind, sondern auch darum, was sie freisetzen und wie diese Signale vom Immunsystem interpretiert werden“, betont Högenauer.



Kommentar
Marlies Mohr

Hinschauen

Dieser Tage hatte ich wieder einmal Besuch von einem guten Freund aus Wien. Vor vielen Jahren zog er aus beruflichen Gründen in die Bundeshauptstadt. Der Kontakt war spärlich, auch, weil er viel unterwegs war, aber er hielt. Inzwischen geht er auf die Achtzig zu, arbeitet immer noch, und mindestens einmal im Jahr steht er für einen Kurzaufenthalt vor der Tür. Es sind schöne Begegnungen, weil es viel zu erzählen gibt. Von früher. Von heute. Von morgen. Oft drehen sich die Gespräche auch um sein gesundheitliches Befinden, das zuweilen einer Achterbahn gleicht. Ich habe ihn diesmal vorsorglich um Kontakte gebeten. Nur für den Fall des Falles. Am letzten Abend saß er schweigend und irgendwie gedankenverloren auf der Couch, starrte das dunkle Fernsehbild an, dann mich und sagte: „Tut mir leid, dass ich dich mit meinen Wehwechen zuschütete, aber ich habe sonst kaum jemanden zum Reden.“ Diese Feststellung, so nüchtern getroffen, ließ mich aufhorchen, denn bis dahin hatten wir über das, was ihn nun so plagt, eher flapsig geplaudert. Wie das eben so ist, wenn man lieber auf gute Laune macht. Seine Äußerung hat allerdings ein anderes, schwerwiegenderes Problem angerührt: die Einsamkeit vieler Menschen im Alter. Auch da sollten wir alle besser hinschauen. Ich habe ihm jedenfalls einen Gegenbesuch im Herbst versprochen.

MARLIES MOHR
marlies.mohr@vn.at
05572 501-385