

VATER, MUTTER, KIND



Ein Becken voller Wunderkinder

Sonnabendmorgen, 8.30 Uhr, Babyschwimmen. Eine hoch motivierte Kursleiterin begrüßt alle Windelträger und stimmt das erste Lied an. „Wir sind beim Kinderschwimmen und haben ganz viel Spaß“. Mit diesen Zeilen beginnt eine Stunde gemüthlicher Vater-Sohn-Koexistenz. Kinderlieder vor mich hin brummelnd, ziehe ich einen vergnügten Einjährigen durchs Wasser, streife Schwimmflügel über und jage Quietscheentchen. Bis vor Kurzem erschien mir meine Interpretation des Babyschwimmens als gemeinsames Vergnügen plausibel. Inzwischen wachsen meine Zweifel. Vielleicht ist „Wir haben ganz viel Spaß“ zu laissez faire gedacht. Grund für die Bedenken sind die Wunderkinder und -Eltern, mit denen wir uns neuerdings das Becken teilen. Die Zwillinge Leo und Emma schlafen ausgezeichnet, machen ihre ersten Schritte und der Wortschatz ist exorbitant. Ungefragt teilen ihre Eltern diese Erfolgsmeldungen mit jedem, der es nicht schnell genug unter die Dusche schafft. Im Wasser bleibt nichts unkommentiert. Als mein Sohn mit dicken Tränen gegen ein mögliches Tauchen protestiert, bekomme ich mitleidige Blicke. Als Dank für meinen Hinweis auf vier durchbrechende Backenzähne erfahre ich, dass Leo und Emma überhaupt keine Probleme mit Zähnen haben. „Eingeschüchert“ von dieser Wunder(kind)lichkeit flüchte ich ans andere Ende des Beckens. Vom Regen in die Traufe. Auf einem Plastikstuhl hat ein Vater Platz genommen. Statt etwas abwesend auf sein Smartphone zu blicken, entscheidet er sich für die Rolle des Motivators. In bester Jürgen-Klopp-Manier winkt und klatscht er jedes Mal, wenn Mutter und Tochter vorbeiziehen. „Huhu, Charlotte, du machst das toll! Charlotte, super“. Die Angespornte kaut versonnen auf einem Schaumstoffring. Auch ihr anschließendes Wedeln mit den Schwimmflügeln bleibt nicht unkommentiert. „Charlotte, wie macht der Vogel?“, kurz erhebt sich der Vater von seinem Sitz, die Arme ausgebreitet. Der Mutter ist das Treiben weniger peinlich als gedacht, auch sie fragt ihre Tochter unablässig nach dem Aufenthaltsort des Vaters. Dem Vorbild folgend, erzähle ich meinem Sohn bei der nächsten Quietscheente etwas über die Lebensweise der plastikfreien Verwandtschaft. Doch meine Ausführungen stoßen auf kindliches Stirnrunzeln. Seine Freude kehrt erst zurück, als ich meine Bildungsmission beende und ihn wieder Kinderlieder brummelnd durchs Wasser ziehe.

i Birk Grüling ist Journalist und schreibt über Familie und Bildung. Mit Frau und Kind lebt er im Hamburger Speckgürtel.

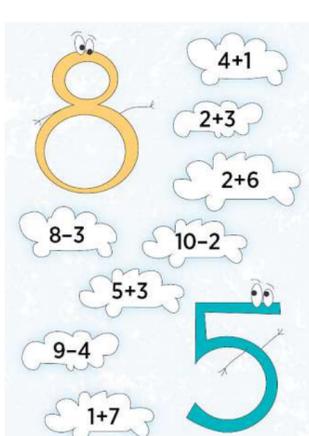
SCHLAUFUCHS

Warum sehen Wolken immer anders aus?

Sie sehen aus wie Schäfchen, Zuckerwatte oder türmen sich dunkel auf: Wolken ziehen in den verschiedensten Arten über den Himmel. Doch wie entstehen sie? Wenn die Sonne die Erde erwärmt, verdunstet Wasser aus Meeren, Seen, Flüssen und Pfützen und steigt in den Himmel auf. Je wärmer es ist, desto mehr Wasser verdunstet. Im Himmel ist es aber kälter als auf der Erde. Deshalb wird der durchsichtige Dampf wieder abgekühlt. Es bilden sich dann kleine Tröpfchen, die in der Luft schweben, sich verdichten und einen weißen Schleier bilden. Das ist wie im Winter, wenn sich beim Ausatmen Wölkchen bilden. Je nachdem wie viele Tröpfchen sich zusammenfinden und in welcher Höhe sie schweben, können sie unterschiedlichste Formen annehmen.



RATE MAL



Zu welcher Zahl gehören die Wolken?

Grafik: Patan



Kinderärztin Karella Easwaran versorgt nicht nur kranke Kinder, sie hilft auch den Eltern dabei, gelassen zu bleiben.

Foto: Achim Lippoth

Entspannte Eltern – entspannte Kinder

Viele Eltern machen sich zu große Sorgen um ihre Kinder, glaubt Karella Easwaran. Die Kinderärztin rät deshalb in ihrem Buch „Das Geheimnis gesunder Kinder“ zu mehr Gelassenheit

Wie schmal ist der Grat zwischen normaler Fürsorglichkeit und unnötigen Sorgen um mein Kind?

Sich Gedanken um sein Kind zu machen ist sehr wichtig. Entscheidend ist das „Wie“. Natürlich macht man sich schnell Sorgen um ein fieberndes Kind. Auch eine Erkältung nach der anderen ist lästig und anstrengend. Doch das Immunsystem des Kindes braucht diese „Herausforderungen“, um zu wachsen. Wenn Eltern ihrem kranken Kind einen Kamillentee machen, sich Zeit zum Kuscheln nehmen und es trösten, dann ist das positiv und trägt zur Genesung bei. Denken sie aber sofort beim ersten Husten an eine mögliche Lungenentzündung, erzeugt das nur unnötigen Stress. Und die Kinder spüren die elterlichen Sorgen sehr genau, und der Stress überträgt sich. Genau das behindert die Genesung des Kindes.

Wie entstehen die Sorgen bei den Eltern? Sorgen entstehen aus einem negativen Kopfkino. Das Kind hat schon wieder eine Erkältung und schläft schlecht. Auch die Eltern machen kein Auge zu und grübeln vor sich hin, ob es vielleicht nicht doch etwas Ernstes ist. Nicht selten ist der Stress der Eltern schwerwiegender als die Krankheit des Kindes. Dazu kommt die

Sorge, um eine mögliche Betreuung. Kann ich meinem Chef schon wieder sagen, dass mein Kind krank ist? Schnell entsteht so eine regelrechte Sorgenspirale, die zu einer Belastung für unseren Körper werden kann. Ständiger Stress ist die Ursache Nummer eins für Zivilisationskrankheiten wie Migräne, Bluthochdruck, Adipositas oder kann sogar zu einem chronischen Erschöpfungszustand führen. Davon sind auch immer mehr Eltern betroffen.

Wenn wir positiver denken, können wir unseren Kindern mehr Geborgenheit vermitteln.

”

Eigentlich leben wir doch in sicheren Zeiten. Woher kommen die wachsenden Sorgen der Eltern? Alle Eltern wollen engagierte und gute Mütter und Väter sein. Bei diesem Streben nach Perfektion werden sie überhäuft mit Informationen und Ansichten, wie man Kinder erzieht oder wie schnell Entwicklungsschritte eintreten müssen. Gleichzeitig fehlt vielen Eltern die eigene Familie, die sie um Rat fragen können oder die sie bei der Betreuung der Kinder unterstützt. Das sorgt für große Verunsicherung und überträgt sich auch auf die Erziehung. Ich erlebe in meiner Praxis immer mehr Eltern, die kaum Vertrauen in ihre Kinder haben und den eigenen Einfluss auf die kindliche Entwicklung völlig überschätzen. Wir müssen viel

gelassener werden und mehr an unsere Kinder glauben.

Wie nehmen Sie den Eltern ihre Ängste und Unsicherheit? Einfach zu sagen: Machen Sie sich keine Sorgen, bringt nichts. Deshalb erkläre ich den Eltern ganz genau, wie schädlich Stress für die ganze Familie ist und was gerade im Körper ihrer Kinder passiert. Jede Erkältung, jedes Fieber beeinflusst die Abwehrkräfte. Kinder, die schon früh Infekte bekommen, entwickeln mit der Zeit ein starkes Immunsystem und sind im späteren Leben oft weniger anfällig für

Krankheiten. Ich sage gern: „Jeder überstandene Infekt verlängert das Leben um fünf Jahre.“ Das ist natürlich wissenschaftlich nicht ganz korrekt, aber die Eltern lächeln und sind etwas beruhigter.

Wie können Eltern gelassener und entspannter werden?

Das ist gar nicht schwer. Wir müssen nur einige Schrauben im Kopf in eine andere Richtung drehen. Wenn wir positiver denken und nicht immer gleich vom Schlimmsten ausgehen, können wir unseren Kindern mehr Geborgenheit und Sicherheit vermitteln und ihre Selbstheil-

ungskräfte anregen. Außerdem werden wir selbst zum Ruhepol und ertragen stressige Situationen viel gelassener. Dazu ist auch mehr Vertrauen in die Fähigkeiten unserer Kinder nötig. Sie werden auch die zehnte Erkältung gut überstehen und sich weiterentwickeln, auch ohne dass wir uns viele Gedanken darum machen müssen. Und wer sich trotzdem mal unsicher ist, sollte sich Rat und Unterstützung holen, dafür sind wir Kinderärzte schließlich da. Lieber einmal zu viel im Wartezimmer sitzen, als selbst krank vor Sorge zu werden.

Lässt sich die Gelassenheit auf Notfallsituationen übertragen?

Ja, ein typischer Notfall ist ein Fieberkrampf oder ein Sturz vom Klettergerüst. Auch hier sollten die Eltern einen kühlen Kopf bewahren und nicht sofort in Panik verfallen. Mein Ratschlag: SADH: Stopp, atmen, denken, handeln: Sagen sie einen Moment lang Stopp und atmen Sie tief durch. So bringen sie Ordnung in das eigene Handeln und fokussieren sich. Die kontrollierte Atmung sorgt außerdem dafür, dass weniger Stresshormone ausgeschüttet werden. Erst wenn der erste „Kämpfen oder fliehen“-Reflex überwunden ist, können sie klar denken und handeln. In diesem Fall sollten sie das Kind beruhigen und unverzüglich ärztliche Hilfe rufen.

Interview: Birk Grüling

Zur Person

Dr. Karella Easwaran, geboren 1965 in Addis Abeba, Äthiopien, studierte Medizin in Ungarn und absolvierte eine Ausbildung zur Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin an der Universitätskinderklinik in Köln. Seit 20 Jahren arbeitet sie als Kinderärztin in ihrer eigenen Praxis in Köln.

i Karella Easwaran: „Das Geheimnis gesunder Kinder: Was Eltern tun und lassen können“. KiWi-Taschenbuch, 2018.



Viele Eltern machen sich völlig unnötig allzu große Sorgen.

Foto: Fotolia

Jeder vierte Kinderfahrradsitz fällt durch

Tester bemängeln zu leicht zu öffnende Gurte, Schadstoffe und eine abgebrochene Fußstütze

VON CHRISTOPH ZEIHNER

Ob vorn am Lenker oder hinter dem Sattel: Fahrradsitze für Kinder sollen die Kleinen sicher durch den Straßenverkehr bringen. Doch nicht alle können das, wie ein aktueller Vergleich der Stiftung Warentest zeigt. Von 17 getesteten Modellen schneiden vier mit „mangelhaft“ ab. Neun Modelle bekommen die Note „gut“, wie die Zeitschrift „test“ (Ausgabe 3/2018) berichtet.

Testsieger ist demnach der „Thule Yepp Nexxt Mini“ (Note 2,1) für 99 Euro, knapp vor dem „Hamax Observer“ – beides Modelle für die Montage am Lenker. Es sind zugleich die teuersten Sitze in dieser Kategorie. Das günstigste Produkt für 45 Euro erhält die Note „ausreichend“.

Auch in der Variante für die Montage hinter dem Fahrer bekommt der günstigste Sitz für 30 Euro noch ein „ausreichend“. Mit dem „Hamax Caress C2“ für 150 Euro und dem „Thule Yepp Maxi Seatpost“ für 119 Euro schneiden auch hier die teuersten Modelle am besten ab (beide Note 2,2).

Zwei Sitze für die Montage hinter dem Fahrer fallen bei den Testern hingegen durch, weil sich die Anschlaggurte zu leicht lösen lassen. „Ein unnötiges Sicherheitsrisiko“, urteilen die Experten. Der Hersteller erklärt auf Anfrage von Stiftung Warentest jedoch, die Sitze ent-

sprechen der Norm. Zu leicht zu öffnende Verschlüsse seien außerdem kein Grund, die Sitze umzutauschen, zitiert die Zeitschrift den Hersteller. Die Experten empfehlen in diesen Fällen, regelmäßig zu prüfen, ob der Gurt geschlossen ist, und auch mit dem Kind darüber zu

sprechen, warum ein geschlossener Gurt wichtig ist.

Ein dritter Sitz, ebenfalls für die Montage hinter dem Sattel, fällt in dem Test aufgrund von Schadstoffen in Sitzschale und Polsterung durch. Bei einem „mangelhaften“ Modell für den Lenker brach im Dauertest die Fußstütze.

Ob man sich nun für ein Modell zur Lenkermontage oder für hinter dem Sattel entscheidet: Vor- und Nachteile haben laut Experten beide Varianten. So wirke sich der Sitz am Lenker zwar kaum auf die Fahrstabilität des Rades aus, plötzliche Ausweichmanöver seien aber zumindest mit einem der Modelle kaum möglich, da die Fußstützen bei Herrenrädern gegen die Querstange stießen. Bei der Montage über dem Hinterrad seien die Kleinen vor Fahrtwind geschützt. Allerdings könnten die Sitze die Fahrräder auch leicht zum Schlingern bringen.

Generell raten die Experten dazu, die Sitze beim Fachhändler montieren zu lassen. Vor allem beim Anbringen des Sitzes vor dem Fahrer sollte man darauf achten, dass die Brems- und Schaltungszüge des Fahrrads nicht blockiert werden.



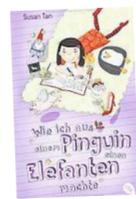
Fahrradkindersitze, egal ob am Lenker oder hinter dem Fahrradsattel, lässt man am besten direkt beim Händler montieren.

Foto: Fotolia

FÜR UNS

So macht man aus einem Pinguin einen Elefanten

Prizilla Lee-Jenkins – eigentlich wird sie nur Zilla genannt – hat Großes vor: Mit so einem außergewöhnlichen Namen kann man nur Bestsellerautorin werden. Zum einen, weil Zilla immer eine tolle Geschichte parat hat; zum anderen, weil sie sich dann einen vernünftigen Künstlernamen geben kann. Und dann ist da auch noch der Klops, um den ihre Familie so ein Gewese macht. Der Klops ist das Baby, das noch in Mamas Bauch wohnt. Und bevor sich alles nur noch um das Geschwisterchen dreht, will Zilla berühmter werden, um in Erinnerung zu bleiben. Wie gut, dass sie viel Fantasie besitzt und mal eben aus einem Pinguin einen Elefanten machen kann. Das gleichnamige Buch von Susan Tan ist eine lebendig erzählte Geschichte über die drei wichtigsten Fs im Leben: Familie, Freundschaft und Fantasie.



i Susan Tan: „Wie ich aus einem Pinguin einen Elefanten machte“. CBJ-Verlag, 240 Seiten, 12,99 Euro, ab 9 Jahren.