



MENTAR

marlies
mohr

Die Botschaft des Frühlings

Auch auf die Gefahr hin, dass ich mich wiederhole: Bewegung ist ein zentrales Element unseres Wohlbefindens und unserer Gesundheit. Und am besten kann diese Botschaft wohl im Frühling vermittelt werden. Wenn sich die Natur nach einem langen Schlaf zum Aufbruch rüstet, lässt sich auch die uralte Spezies leichter motivieren, die Nase in den Wind zu stecken. Deshalb werden Sie in der aktuellen Ausgabe von „Fit & Gesund“ wieder ein breites Feld zu einem bewegten Thema finden. Es ist aber

weiß Gott nicht so, dass sportliche Höchstleistungen abverlangt werden. Im Gegenteil. Worum es in erster Linie gehen sollte, ist, Bewegung in den Alltag einzubauen. Das bringt auf Dauer mehr als sporadische Kraftanstrengungen, die nur müde, letztlich jedoch keinen Spaß machen. Und vielleicht freut es manche ja zu hören, dass die gute

ht in erster
darum,
gung in
Alltag
bauen.

gymnastik nach Turnvater Jahn wieder Einzug findet, der nicht verstaubt, sondern modern adaptiert. Das wird Ihnen lohnen. Zur Bewegung gehört auch die Ernährung. Speziell an Ostern, aber nicht nur da, fragen Sie sich, wie bedenklich oder unbedenklich denn nun das ist. Wegen dem Cholesterin und so. Was Experten Ihnen raten können, Sie auf Seite 15 lesen. Es wird Sie interessieren. Versprochen. Daneben finden sich wieder einmal zahlreiche Tipps, die das Leben insgesamt ein bisschen schöner und leichter machen. Ich wünsche Ihnen eine schöne Feiertage und viel Spaß beim Lesen.

marlies.mohr@vn.vol.at

RESUMÉ

Marlies Mohr

Telefon: 05381-80588-385, E-Mail: marlies.mohr@vn.vol.at

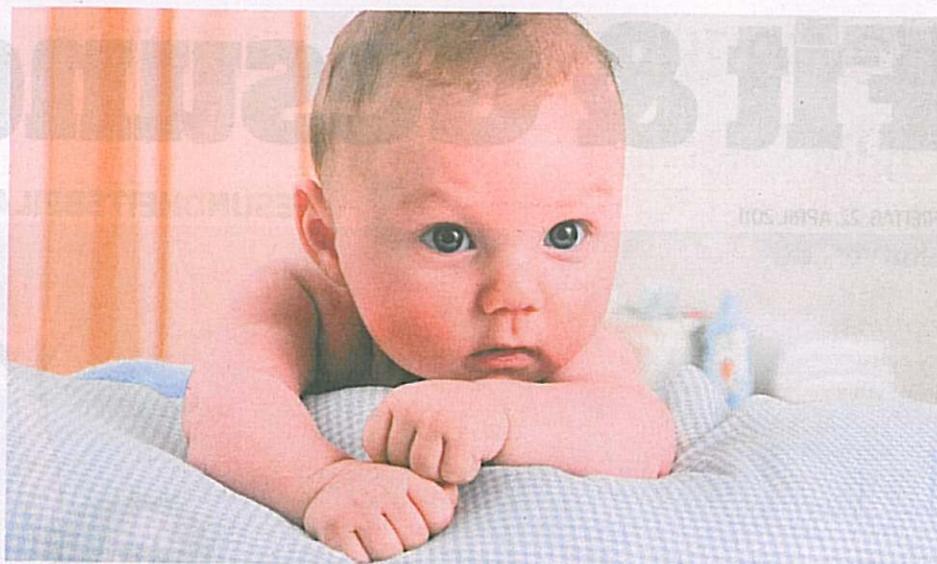
Carina Wiedl

Telefon: 05381-72501-278, E-Mail: carina.wiedl@medlenhaus.at

ALBTRÄUME, FOTOS UND QUELLEN:

Marlies Mohr, aka Sozialmedizin, gesundheit.de, Philipp Steurer, Michaela Aulitsch, Dietmar Stiplovsek, Shutterstock, MEV

Eigentümer), Herausgeber, Medieninhaber und Hersteller: Eugen Schönbauer Verlag und Druckerei Gesellschaft mbH, Herstellungs- und Verlagsort, alle 6858 Schwarzach, Gutenbergsstraße 1, Redaktionstelefon: 05381-72501-278, 6858 Schwarzach



Auch Babys der Moderne haben urzeitliche Bedürfnisse, die gestillt werden wollen.

Steinzeitbabys, die im Atomzeitalter leben

Verhaltensbiologe Dr. Joachim Bensele referierte im Vorarlberger Kinderdorf

BREGENZ. Babys kommen auch heute mit steinzeitlichen Bedürfnissen auf die Welt. Eine Tatsache, die laut dem Verhaltensbiologen Dr. Joachim Bensele in den westlichen Industrienationen weitgehend aus den Augen verloren wurde. Was Babys wirklich erwarten, sind eine schnelle und passende Reaktion, (Trost-)Saugen nach Bedarf und viel Körperkontakt auch in der Nacht.

Was Babys allerdings weitgehend vorfinden, sei das genaue Gegenteil: eine verzögerte Reaktion auf ihre Signale bis zum „Ausschreien lassen“, Stillen nach Plan und wenig Körperkontakt. „Kinder werden im Wagen geschoben, liegen in separaten Kinderzimmern und müssen ohne Berührung einschlafen.“ Diese „fehlende Passung“ brachte auch die Freiburger Säuglingsstudie zutage, an der 103 Mütter mit ihren Babys teilnahmen.

Zu wenig Unterstützung

Die Forscher der Freiburger Studie fanden einen Zusammenhang zwischen

der Zufriedenheit und Gesundheit der Babys und der Situation der Mütter während des Wochenbetts. Mütter, die ihr Wochenbett im Spital verbrachten, hatten doppelt so häufig eine Wochenbettdepression und „Heultage“ wie Mütter, die zu Hause oder ambulant entbunden hatten. Ausschlaggebend war dabei das subjektive Empfinden der Mutter. Auch der Spitalsaufenthalt nach der Geburt wurde als positiv erlebt, allerdings nur dann, wenn „echtes Rooming-In“ möglich war, also die Babys durchgehend bei der Mutter waren. Es erstaunt denn auch nicht, dass die Babys der zufriedenen Mütter weit weniger schrien und gesünder waren, als jene, deren Mütter sich wenig unterstützt und begleitet fühlten.

Babys sind „Kollektivbrütler“
Auch bei der Betreuung der Kinder würden sich Mütter mehr Unterstüt-

„Kinder müssen heutzutage oft ohne Berührung einschlafen.“

DR. JOACHIM BENSELE, VERHALTENSBIOLOGE

zung wünschen. Im Vergleich mit traditionellen Gesellschaften fehle die vertrauensvolle Einbindung in die Gemeinschaft. Als „Kollektivbrütler“ bräuchten Kinder einen Pflegeverbund, um die anspruchsvolle und lange Kindheitsphase zu bewältigen. Auch die Erziehungsansätze sind im Kulturreichvergleich sehr unterschiedlich: Während in Deutschland bzw. Österreich Blick- und Sprach-, jedoch wenig körperliche Stimulation den Umgang mit Säuglingen prägen, ist dies in Afrika genau umgekehrt. So entwickeln österreichische Kinder viel früher ein Selbstbewusstsein bzw. eine Ich-Autonomie, während afrikanische Kinder in ihrer motorischen Entwicklung voraus sind.

Gibt es einen richtigen Weg?

Im Vergleich der Kulturen und Erziehungsansätze gäbe es nicht „den einen richtigen Weg“: Bensele plädierte vielmehr dafür, die verschiedenen Kulturen stärker wahrzunehmen und ihre sozialisatorischen Ziele kennenzulernen. „Wir müssen uns die Frage stellen, ob wir allen das gleiche kulturelle Modell aufoktroieren wollen.“