

# Gesund

## KINDER UND PANDEMIE

### Wie es Kindern mit Corona geht

Bemerkenswerte erste Ergebnisse einer großen Studie zu Kindern und Corona. »F10



## Todesursachen



Häufigste in Österreich 2020, nach Anteil aller Todesursachen



QUELLE: APA/STATISTIK AUSTRIA

## Ehrlich und klar sein

Mehr als Worte zählt für Kinder, was ihnen Erwachsene vorleben.

**BREGENZ** Das betonte Frank Gaschler, Trainer für gewaltfreie Kommunikation, bei einem Vortrag im Rahmen der Reihe „Wertvolle Kinder“ des Vorarlberger Kinderdorfs. Seine Botschaft an die Zuhörerinnen und Zuhörer: „Kinder müssen lernen, mit Konflikten umzugehen.“ Vor allem anderen sei gewaltfreie Kommunikation aber eine Haltung, betonte Gaschler, nämlich jene: Ich will dich so behandeln, wie ich selbst behandelt werden möchte. Dazu gehöre ganz wesentlich, für Kinder als Vorbild im Umgang mit Konflikten zu wirken. „Die Vermeidung von Konflikten ist nicht das Ziel. Im Gegenteil, Streit ist wichtig, und Eltern sind auch dazu da, um Konflikte mit den Kindern auszuhalten. Im Alltag mit Kindern gibt es immer wieder Situationen, in denen wir an unsere Grenzen kommen.“



Der erste Vortrag noch vor dem Lockdown war gut besucht, das Interesse von Eltern, Erziehungsberechtigten und Personen, die mit Kindern arbeiten, groß. VOKI

### Klares Feedback

Es gehe darum, dem Nachwuchs zu zeigen, wie Konflikte gelöst werden können. „Wir müssen nicht lieb und nett sein, sondern ehrlich und klar“, lautet der Appell des Experten. „Kinder fordern Orientierung und ein greifbares Feedback. Sie wollen nicht provozieren, sondern eindeutige Rückmeldungen.“ Gewaltfrei zu kommunizieren bedeute zu lernen, die eigenen Gefühle auszudrücken, ohne jemanden zu verletzen. „Es ist unglaublich wichtig, Emotionen zu zeigen, auch negative wie Wut beispielsweise, ohne dem anderen zu schaden. „Wege finden, wie ich dich und du mich verstehen kannst“, heißt laut Gaschler das Credo. Empathie sei gefordert und eine kongruente Kommunikation. „Das, was wir sagen, muss mit un-

serer Mimik und Gestik übereinstimmen und darf nicht verletzen.“

### Keine „Nicht-Sätze“

Dem gegenüber stehe eine Kommunikation, die auf Gewalt basiert. „Kinder anschreien, beschämen, klein machen, sie wie Luft behandeln“ gehören in diese Kategorie, aber ebenso „permanent über die eigenen Grenzen zu gehen und sich aufzuopfern“. „Hauptsache, den anderen geht es gut – dieser Ansatz führt unweigerlich in eine Spirale aus Schuldgefühlen und Überforderung“, betont der Experte. Beobachten und aktiv zuhören, Gefühle artikulieren, Bedürfnisse erkennen

und Bitten äußern nennt der Coach als kleines Einmaleins der gewaltfreien Kommunikation, und sich dabei immer wieder fragen: „Worauf lege ich den Fokus? Auf die herumliegenden Socken oder auf das, was mein Kind den ganzen Tag geschafft hat?“ Die eigenen Erwartungen herunterzuschrauben, könne sehr entspannend wirken, ebenso wie der Verzicht auf sogenannte „Nicht-Sätze“. „Sagen Sie Ihrem Kind stattdessen, was es tun soll“, rät Gaschler.



Alle Infos zur Reihe sowie alle Vorträge in der Mediathek zum Nachhören gibt es auf [www.vorarlberger-kinderdorf.at](http://www.vorarlberger-kinderdorf.at)

## Immer schön trittsicher bleiben

### Neues Programm der ÖGK soll Stürzen vorbeugen.

**DORNBIRN** Gerade für ältere Menschen zählen Stürze zu den größten Bedrohungen im Alltag. Sie passieren plötzlich, die Liste der potenziellen Gefahrenquellen ist lang: Herbstliches Laub auf dem Gehsteig, eisglatte Wege, die Stehleiter beim Fensterputzen, der übersehene Teppichrand im Wohnzimmer, die rutschige Dusche oder einfach die falsche Einschätzung der eigenen Kraft sind nur einige Beispiele für häufige Ursachen.

### Gravierende Folgen

Mögen es auch meistens banale Alltagsaktivitäten sein, die Menschen zu Fall bringen, so sind die Folgen oft gravierend. Knochenbrüche, Bänderrisse oder Kopfverletzungen ziehen speziell bei älteren Personen nicht selten dauerhafte Beeinträchtigungen nach sich und führen in

besonders schlimmen Fällen zum Verlust der Mobilität. Aber auch nach weniger dramatischen Folgen bleibt die Angst vor neuerlichen Stürzen ständiger Begleiter im Alltag.

Trittsicher & aktiv, das neue Programm der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK), beugt Stürzen gezielt vor. „Wenn Menschen rechtzeitig aktiv werden, lassen sich die meisten Stürze vermeiden“, zeigt sich Harald Jansenberger, Sportwissenschaftler und Experte für Sturzprävention, überzeugt. Spezielle Videos bieten Tests und praktische Übungen für den Alltag, ergänzend gibt es hilfreiche Tipps einer Ergotherapeutin und einer Ärztin.

### Videos für Sicherheit im Alltag

» **Gleichgewicht:** Selbsttests und Übungen für regelmäßiges Training

» **Gehgeschwindigkeit:** Übungen zur Optimierung der passenden Schrittlänge

» **Dual-Task-Training:** Gleichzeitiges Durchführen von zwei Aufgaben

» **Krafttraining:** Einfache Übungen für jedes Alter

» **Selbsteinschätzung:** Risikobewusstsein steigert die Sicherheit

» **Wohnraumanpassung:** Stolperfallen in den eigenen vier Wänden beseitigen

» **Medikamente:** Nebenwirkungen können das Sturzrisiko erhöhen

» **Video zum Mitmachen:** 30 Minuten Praxis mit Sicherungsmaßnahmen

Die Videos sind unter [www.gesundheitskasse.at/trittsicher](http://www.gesundheitskasse.at/trittsicher) abrufbar, hier finden sich auch wichtige Informationen sowie Bestellmöglichkeiten für den Trittsicher-Ratgeber mit allen Infos zum Nachlesen, Gymnastikbänder für verschiedene Übungen sowie die DVD und den USB-Stick mit den acht Videos. Die Begleitprodukte zur Aktion werden kostenlos zugeschickt.



Der telefonische Draht zu „Trittsicher & aktiv“: 05 0766-0



## Brüchige Nägel – wenn Pflege allein nicht reicht!

Die Nägel sind brüchig, weich und die zahlreichen Pflegetipps von Freunden haben nicht geholfen? Dann liegt es sehr oft an einem Ungleichgewicht an Vitaminen und Mikronährstoffen im Körper. Der gut gemeinte und häufige Rat, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, ist jedoch leichter gesagt als getan.

Wenn es unseren Nägeln an Nährstoffen fehlt, empfiehlt sich eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Doch Hand aufs Herz – wer hat heute noch die Zeit, jeden Tag frisch zu kochen? Gerade jetzt würden unsere Nägel die Nährstoffe aber so dringend brauchen. Denn die sinkenden Außentemperaturen sowie die trockene Heizungsluft können ihnen zusätzlich zusetzen. In jedem Fall macht es hier Sinn, den Körper über hochwertige Nahrungsergänzungsmittel wieder mit Mikronährstoffen zu versorgen. Produkte dafür gibt es wie Sand am Meer, aber wie findet man das Richtige?

### Qual der Wahl

Nur die wenigsten können bei einzelnen Präparaten sagen, ob die enthaltenen Inhaltsstoffe und Dosierungen den versprochenen Effekt herbeiführen. Deshalb in Kürze die wichtigsten Mikronährstoffe und deren Effekt auf die Nägel:

- Hochdosierte Kieselerde und traditionell bewährte Goldhirse liefern wertvolles **Silizium** – ein

wichtiger Bestandteil von festen Nägeln, der auch zur Elastizität der Nagel beiträgt.

- **MSM** ist ein sogenannter organischer Schwefel, den wir auch in kleinen Mengen über die Nahrung aufnehmen. Steht dem Organismus davon nicht ausreichend zur Verfügung, werden die Nägel brüchig.

- **Biotin** unterstützt die Einlagerung von Schwefel im nachwachsenden Nagel und damit die Struktur und den Aufbau der Nagelplatte.

### Klare Empfehlung

Fragt man Apotheker nach dieser Kombination, ist deren klare Empfehlung Dr. Böhm® Haut Haare Nägel, das seit Jahren am meisten verkaufte Produkt für feste Nägel.<sup>1</sup> Hier kommt zusätzlich zu Gute, dass dieses auch unter dem Namen „Schönheitskur“ als 3-Monats-Packung verfügbar ist – denn die Nägel brauchen im Schnitt 2 bis 3 Monate Zeit, um sich völlig zu erneuern.

ANZEIGE

<sup>1</sup>Apothekensatz Mittel für Haare und Nägel lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT09/2021



### Apothekentipp

- Sinnvolle Dosierung der benötigten Inhaltsstoffe
- Überzeugt mit sichtbaren Ergebnissen
- Rein österreichische Qualität



## Mehr Antidepressiva

**WIEN** „64 Prozent weniger Besuche beim Hausarzt, 41 Prozent mehr Antidepressiva: Das sind zwei Eckzahlen, die zeigen, wie die Coronapandemie die Kinder- und Jugendgesundheit beeinflusst hat“, erklärte Peter Lehner, Co-Vorsitzender der Konferenz der Sozialversicherungsträger anlässlich eines Kinder- und Jugendsymposiums. Experten diskutierten online die Auswirkungen der Pandemie auf die Kinder und Jugendgesund-

heit. Lehner betonte, dass die Coronapandemie eine Vielzahl von Entwicklungen sichtbar macht und beschleunigt. „Corona zeigt die Schwachstellen und Defizite schonungslos auf. Wir müssen ein verstärktes Gesundheitsbewusstsein bei den jungen Menschen schaffen. Gesundheitskompetenz gehört in die Klassenzimmer und in den Unterricht. Schulen und Kindergärten müssen eine gesunde Umgebung sein“, erklärte Lehner.