

## Schüchterne an Gelungenes erinnern

Manche Kinder sind sehr schüchtern und trauen sich nicht, auf andere zuzugehen. Druck der Eltern führt dann nicht weiter. Besser ist, wenn die Eltern ihren Nachwuchs an positive Erfahrungen erinnern – etwa an gelungene Kontakte zu anderen Kindern beim Sport oder in den Ferien, rät Andreas Engel von der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke).

Auch Sport oder Musizieren mit anderen Kindern in Vereinen kann zu mehr Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten führen. Außerdem hilft es manchen Kindern, wenn sie Geschichten hören, in denen sich anfangs schüchterne Menschen zu mutigen Helden entwickeln, sagt der Diplompsychologe. Wunder sollten Eltern davon aber nicht erwarten: „Manche Menschen bleiben im Kontakt eher zurückhaltend und vorsichtig. Dann ist das auch gut so.“

[www.bke.de](http://www.bke.de)

## Babyzähne mit Wasser reinigen

Die ersten Zähne ihres Kindes reinigen Eltern am besten mit einem Wattestäbchen. Gut geeignet sind auch sogenannte Zahnputzhandschuhe, die aus einem strukturierten Material bestehen und mit denen sich die Zähne gut reinigen lassen. Sobald mehr Zähne und vor allem die Backenzähne wachsen, sollten diese mit einer weichen Zahnbürste gereinigt werden. Zahnpasta kommt erst auf die Bürste, wenn das Kind auch das Nachspülen akzeptiert. Wichtig ist, Kinderzahnpasta zu verwenden – sie enthält besonders viel Fluor.

[www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de)

## Jungtiere in Ruhe lassen

Spaziergänger und Wanderer dürfen Jungtiere, die sie allein vorfinden, nicht berühren; ganz egal, ob es sich um kleine Hasen oder Rehe handelt. Die Tiere sind meistens nicht verwaist. Vielmehr lassen die Eltern ihre Jungen absichtlich den größten Teil des Tages allein und kommen nur zum Säugen. Dann fallen die Kleinen, die noch keinen Eigengeruch haben, Räubern wie Füchsen weniger leicht zum Opfer. Auch allein auf der Erde liegende Jungvögel sind in aller Regel nicht hilflos. Wird ein Jungtier allerdings von einem Menschen berührt, wittern die Eltern dessen Geruch. Sie kümmern sich deshalb nicht mehr um den Nachwuchs, und dieser verhungert qualvoll.

## Holz für Feuer umschichten

Das Holz für ein Osterfeuer sollte vor dem Anzünden immer noch einmal umgeschichtet werden. In den Holzhaufen, die oft schon im Herbst aufgetürmt wurden, haben sich in der Regel Vögel oder Igel eingenistet. Darauf weist die Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen hin. Einige der Tiere liegen jetzt noch im Winterschlaf. Durch das Umschichten werden sie rechtzeitig aufgeschreckt und können vor dem Entzünden des Feuers fliehen.

Weitere Artikel zu Familie und Freunde finden Sie im Ratgeberbereich unseres Online-Portals unter [www.rhein-main-press.de/ratgeber](http://www.rhein-main-press.de/ratgeber)



Pille und Kondom sind die beliebtesten Verhütungsmittel der Deutschen.

Foto: Diagentur

# Mehr Sicherheit beim Sex

ANTIBABYPILLE Für Risikogruppen gibt es gute Alternativen

Von Carina Frey

Seit die Antibabypille vor 50 Jahren auf den Markt kam, hat sie sich in Deutschland zum mit Abstand beliebtesten Verhütungsmittel entwickelt. Mehr als jede zweite Frau (54 Prozent) zwischen 20 und 44 Jahren nahm im vergangenen Jahr die Pille, bei den 20- bis 27-Jährigen lag die Quote sogar bei 72 Prozent. Das ergab eine Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Doch nicht jede Frau verträgt die Pille, die je nach Ausführung die Hormone Östrogen und Gestagen (meistens Mikropille) oder nur Gestagen (Minipille) enthält. Anderen widerstrebt es, dauerhaft Hormone zu sich zu nehmen. Und Raucherinnen, Frauen mit erhöhtem Thromboserisiko oder starkem Übergewicht sollten besser die Finger von der Pille lassen, erklärt Professor Elisa-

beth Pott, Direktorin der Bundeszentrale. Für diese Frauen gibt es andere Verhütungsmöglichkeiten. „Allerdings haben alle Vor- und Nachteile“, sagt Hannelore Sonnleitner-Doll, Ärztin bei pro familia in Frankfurt.

■ **Kondom, Femidom:** Zu Kondomen gibt es keine Alternative bei wechselnden Partnern, sagt Pott. Denn sie schützen vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Ein weiteres Plus für das Kondom: „Es ist das einzige Verhütungsmittel für den Mann.“ Außerdem ist es leicht verfügbar, preiswert und ohne Nebenwirkungen. Aber nicht alle Männer kommen mit ihm klar, manche Paare stört es beim Sex.

Eine Alternative kann das Femidom sein, das Kondom für die Frau. Die Anwendung ist zwar anspruchsvoller als beim Kondom, erklärt der Berufsverband der Frauenärzte. Dafür kann es bis zu zehn Stunden vor dem Sex eingesetzt werden und unterbricht das Liebes-

spiel nicht. Wie sicher es ist, hängt von der korrekten Handhabung ab.

■ **Die Kupferspirale:** Rund 13 Prozent der Frauen verhüten mit einer Spirale – damit liegt sie auf Platz drei der beliebtesten Methoden. Sie wird vom Frauenarzt in die Gebärmutterhöhle eingesetzt und kann dort bis zu drei Jahre bleiben. Vergleichsweise neu sind Spiralen mit Kupfer-Gold-Legierung. Die mehr kosten, dafür aber erst nach bis zu sieben Jahren ausgewechselt werden müssten.

Die Spirale ist praktisch, doch sie hat auch Nachteile: „Die Periode kann häufiger auftreten und stärker ausfallen. Manche Frauen haben sogar Schmerzen“, sagt die pro-familia-Ärztin. Auch Entzündungen im Beckenraum und Eileiterschwangerschaften sind möglich. „Die Spirale wird vor allem Frauen empfohlen, die bereits Geburten hinter sich haben und keine Kinder mehr möchten“, sagt Pott.

■ **Hormonimplantat oder Dreimonatsspritze:** Beide enthalten nur Gestagen und können von Frauen verwendet werden, die aus gesundheitlichen Gründen besser auf Östrogene verzichten. Die Dreimonatsspritze wird in den Po gespritzt, Implantate werden am Oberarm unter die Haut gelegt. Letztere schützen bis zu drei Jahre vor einer Schwangerschaft.

Der Vorteil: Die Frau muss nicht mehr an die Verhütung denken. Der Nachteil: Treten Nebenwirkungen auf – aufgrund des Gestagens kommt es häufig zu Kopfschmerzen, Schwindelgefühlen, Depressionen, Akne, Gewichts Zunahme und Übelkeit –, können Spritze und Implantat nicht so einfach abgesetzt werden. Auch Zwischenblutungen sind häufig. Das Implantat kann außerdem verrutschen.

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
[www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

# Optimisten leben leichter und länger

SENIOREN Positive Lebenseinstellung und soziale Kontakte erleichtern das Älterwerden

Tick, tack, tick, tack – der Sekundenzeiger der Lebensuhr schreitet unbestechlich voran. Vor dem Altern haben viele Menschen Angst. Was passiert mit mir? Bleibe ich körperlich und geistig fit? „Hören Sie auf, düstere Zukunftsvisionen zu entwerfen“, empfiehlt Diplompsychologin Ursula Nuber. „Konzentrieren Sie sich auf das Hier und Jetzt.“

Eine positive Lebenseinstellung verschönert nicht nur das Leben. „Optimisten leben länger“, sagt Nubers Berufskollegin Beate Forsbach. „Wer sich immer mit Zukunftsängsten plagt, sich um die Gesundheit sorgt oder mit dem Lebensstatus unzufrieden ist, steht unter Dauerstress.“ Der macht schlapp, müde und krank.

Gelassenheit lernen

Auch Nuber rät, Ängsten und Sorgen nicht zu großen Raum zu geben: „Aus der Psychologie wissen wir, dass es weniger die Dinge selbst sind, die uns erschrecken, als vielmehr die Vorstellung davon.“

„Es kommt nicht darauf an, wie alt wir werden, sondern wie wir alt werden“, betont Altersforscherin Professor Ursula Lehr. „Es gilt, die Jahre sinnvoll mit Leben zu füllen.“ Wie das geht, dafür entwickelt jeder sein Konzept: „Erfolgreiches Altern und Lebensqualität lassen sich nur individuell beurteilen.“

Doch so einzigartig das persönliche Rezept für ein glückliches Altern auch sein kann, es gibt Übereinstimmungen. Neben den großen Anti-Aging-Faktoren wie Bewegung, gute Ernährung und Gesundheit sind das vor allem psychische Aspekte: „Gelassenheit ist ein ganz wichtiges Thema“, sagt Forsbach. „Während man in jungen Jahren noch Tausend Ansprüchen hinterherhetzt, ist es ein erleichterndes Gefühl, endlich angekommen zu sein.“

Sich nicht mehr unter Stress setzen lassen und von der Meinung Dritter unabhängiger sein: „Das sind Vorteile, die die Lebensqualität massiv erhöhen“, erklärt Forsbach. Auch Neugierde scheint ein Jungbrunnen zu sein: „Untersuchungen haben gezeigt, dass geistig aktive Menschen mit vielen Interessen ein höheres Lebensalter bei Wohlbefinden erreichen als Menschen, die weniger Interessen haben und seltener aktiv sind“, sagt Lehr.



Den Moment genießen – das macht das Altern einfacher.

Foto: dpa

## TIPPS FÜR TIERFREUNDE

### Kanarienvogel selbst züchten

Gefiederter Nachwuchs – für Besitzer von Kanarienvögeln ist das durchaus im Bereich des Möglichen. Vor allem im Frühjahr und im Sommer kann es gelingen, Pärchen zum Brüten zu animieren. Besonders wichtig für eine erfolgreiche Balz und später für die Brutzeit ist allerdings, dass es in der Wohnung nicht trubelig zugeht. Ist das Weibchen ungewöhnlich unruhig und hüpfes ständig herum, ist das ein Zeichen, dass Nachwuchs ansteht. Dann stellt der Halter ein Körbchen aus Plastik, Hanf oder Metall in eine ruhige Ecke und legt Baumwollfäden, trockenes Moos, Heu oder auch Sisalfäden als Material zum Nisten aus. Sogenanntes Aufzuchtfutter macht sowohl die Henne als auch ihre Jungen widerstandsfähiger. Kalk bürgt für stabile Eier. Meist legen Kanarienhennen vier davon. Die Brutzeit dauert nur 13 bis 14 Tage. Sie beginnt, wenn alle Eier gelegt sind. Im Gegensatz zu Kanarienhaltern dürfen Besitzer von Wellen- und Nymphensittichen nicht einfach Nachwuchs züchten: Sie brauchen dafür eine Genehmigung. Das gilt in Deutschland für alle Papageienarten, zu denen auch die Sittiche zählen.



Foto: dpa

### Vorsicht vor Zigarettenresten

Tierbesitzer müssen darauf achten, dass ihr Vierbeiner keine Zigarettenreste frisst. Denn schon ein versehentlich verspeister Stummel kann bei einem Hund oder einer Katze zu starken Vergiftungserscheinungen führen. Vor allem von ungesicherten Müllleimern, in denen die Zigaretten entsorgt wurden, geht Gefahr aus – wenn die Tiere darin nach Nahrungsresten stöbern. Aber auch beim Spazierengehen sollte der Halter dafür sorgen, dass der Hund nicht an vermeintlichen Leckerbissen schnuppert und dann ein Stück Zigarette frisst. Passiert das doch einmal, muss er schnellstmöglich zum Tierarzt gehen.

### Auch Hunde sind frühjahrs müde

Hund und Herr ähneln sich mehr, als man sich vermuten würde: So sind zum Beispiel von der Frühjahrs Müdigkeit nicht nur Zweibeiner, sondern auch ihre vierbeinigen Kumpanen betroffen. Tragen Hundchen hilft vor allem eines: viel Bewegung. Ausgiebige Spaziergänge sind gut gegen Winterspeck, der den Tieren die Gewöhnung an die Wärme unnötig schwer macht. Sie regen auch den Kreislauf des Vierbeiners an und erleichtern die hormonelle Umstellung. Ein Übriges tun leichtes Futter mit vielen Vitaminen und tägliches Bürsten. Letzteres fördert die Durchblutung und den Wechsel hin zum luftigeren Sommerfell. Ein Fell hat Herrchen zwar nicht, aber die Bewegung tut auch ihm gut.

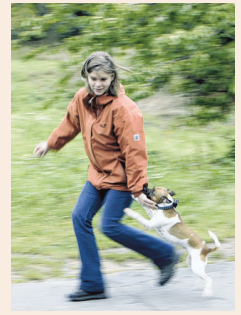


Foto: Tasso e.V.

### Durst weist auf Diabetes hin

Wird ein Hund oder eine Katze trotz Heißhunger immer dünner, steckt womöglich Diabetes dahinter. Auch wenn das Tier einen matten Eindruck macht oder enormen Durst hat und ständig Wasser lässt, kann das an der Stoffwechselerkrankung liegen. In seltenen Fällen kommt es durch Diabetes zu Lähmungen der Hinterbeine oder des Schwanzes. Wer einen Verdacht hat, sollte zum Tierarzt gehen. Meist lässt sich die Krankheit mit Hilfe von Insulinspritzen, der richtigen Ernährung und viel Bewegung für den Vierbeiner in den Griff bekommen. Ursache können Virusinfektionen, genetische Veranlagung oder – vor allem bei Katzen – auch Übergewicht sein. Bei Hunden sind öfter Weibchen als Rüden betroffen, bei Katzen ist es andersherum.

## BUCHTIPP

### Kinder nicht zu früh fordern

Seit Pisa scheint Deutschland dem Förderwahn verfallen. Immer früher sollen Kinder immer größere Leistungen vollbringen. Hiergegen wenden sich die beiden Autorinnen. In ihrem großformatigen Bilderbuch zeigen sie, dass Geduld, Einfühlungsvermögen und unerschütterliches Vertrauen die besseren Voraussetzungen sind, dem Kind eine optimale Entwicklung zu gewähren. Sie erzählen von einem Piepmatz, der die Geduld der Eltern auf eine harte Probe stellt, weil all die anderen Spatzen schon flügge sind. Doch ganz plötzlich ist auch seine Zeit gekommen: Er hebt ab und fliegt – sogar länger und höher als die anderen. Was Eltern daraus lernen können (und sollten), steht in einer Begleitbroschüre zum Buch. Dort geben die Psychologinnen zehn Tipps, wie man Kinder in ihrer Entwicklung angemessen begleitet.

Christina Adler-Schäfer, Dagmar Kopnarski: Vom kleinen Spatz, der nicht fliegen wollte. Robert Schäfer Verlag (Viernheim), 36 Seiten, plus Begleitbroschüre (12 Seiten), 19,90 Euro, ISBN: 978-3-941870-01-7.



## Service-Redaktion TOPAS

Assistentin:  
Margit Komor  
Telefon: 061 31/2407 07-25  
Fax: 061 31/2407 07-22  
E-Mail: [komor@topas-service.de](mailto:komor@topas-service.de)

Redaktion:  
Wolfgang Blum (wb)  
Telefon: 061 31/2407 07-31  
E-Mail: [blum@topas-service.de](mailto:blum@topas-service.de)  
[ratgeber@topas-service.de](mailto:ratgeber@topas-service.de)