



Titelthema

UND WIE TICKT EUER KIND?

Unsere Autorin Susanne Pahler wundert sich immer wieder über die Verschiedenheit ihrer beiden Kinder – das eine impulsiv und quirlig, das andere ruhig, konzentriert, beherrscht. Wie kommt das, fragt sie sich – und wie gehe ich am besten mit diesen unterschiedlichen Temperamenten um? Hier sind spannende Forschungsergebnisse, die den Nebel lichten, ein kleiner Test und Strategien für den Familienalltag >

Titelthema

Eines unserer liebsten Familienspiele heißt: „Wehe, du lachst!“ Lachen, Grinsen, Kichern – alles streng verboten. Unser Kleiner schafft es mit seinen knapp vier Jahren zwei, drei Wimpernschläge, bis er losprustet. Unser Sechsjähriger dagegen hat das totale Pokerface, selbst wenn man ihn kitzelt. Typisch, denn Empfindungen zeigt er nicht so deutlich, selbst wenn er sich wehtut. Im Gegensatz zum Kleinen, Stichwort: offenes Buch. Neben einigen Gemeinsamkeiten gibt es solche Unterschiede haufenweise! Wo der eine mutig vortritt, bleibt der andere lieber erst mal im Hintergrund. Wo sich der eine von Judo bis Raumfahrt für eine enorme Bandbreite an Dingen interessiert, liegt dem anderen seit gut zwei Jahren eigentlich nur eines am Herzen: Autos.

Wenn ich solche Unterschiede bemerke, frage ich mich immer wieder, wie es sein kann, dass Brüder so verschieden sind. Wo, wie und wann entscheidet sich, wie ein Kind tickt: bei der Zeugung? In der Schwangerschaft? Oder danach, weil wir Eltern vielleicht mit den Kindern unterschiedlich umgegangen sind und sie so verschiedene Temperamente entwickelt haben? Auf der Suche nach Antworten werde ich bei Danielle Dick fündig: Die US-Professorin für Klinische Psychologie und Genetik leitet ein Forschungsinstitut, ist selbst Mutter und hat ein Buch zum Thema geschrieben (siehe Kasten S. 25). Jedes Kind, erklärt sie darin, bekomme durch seine Gene bestimmte Veranlagungen mit auf den Weg, die das individuelle Temperament bestimmen – von Ängstlichkeit und Impulsivität bis hin zu gepfefferten Wutanfällen.



DAS MACHT DEN UNTERSCHIED: GESCHWISTER-GENETIK

Geschwister teilen sich im Schnitt 50 Prozent ihres Genmaterials. Und das kommt so: Eltern haben gemeinsam 92 Chromosomen. Bei der Befruchtung bekommt das entstehende Kind zufällig 46 davon – 23 Chromosomen vom biologischen Vater und 23 von der biologischen Mutter. In jedem Chromosom stecken mehrere Hundert bis Tausend verschiedene Gene, insgesamt sind es rund 30 000. Dadurch sind sehr, sehr viele Kombinationen möglich, weshalb auch Geschwister sehr unterschiedlich sein können. Trotzdem sind sie sich in der Regel ähnlicher als zwei zufällig ausgewählte Menschen, da die Teilsätze aus demselben Genpool stammen.

Mit meiner Beobachtung, dass meine Söhne schon mit gewissen Eigenarten auf die Welt gekommen sind, liege ich also richtig: Das charakterliche Grundrauschen entsteht, sobald Eizelle und Spermium verschmelzen. Dadurch ergibt sich ein ganz individueller Gen-Mix, der nicht nur über Äußerlichkeiten wie Haar- und Augenfarbe entscheidet, sondern sich auch aufs Verhalten auswirkt.

Der Einfluss der Gene sei dabei etwas größer als die Wirkung bestimmter Erziehungspraktiken, meint Dick, denn grundlegende Charaktereigenschaften ließen sich einfach nicht anerziehen oder beibringen: Wer introvertiert ist, wird sich auf einer Bühne vor vielen Menschen eher nicht wohlfühlen. Und wer starke Emotionen hat und die auch äußern möchte, wird sich bei einem Streit nicht still in eine Ecke verkriechen. Fix ist trotzdem nix, sagt die Wissenschaft. Eine große Meta-Studie der US-Forscher Wendy DelVecchio und Brent Roberts etwa zeigte im Vergleich von mehr als 35 000 Menschen, dass die Persönlichkeit bis zur Jugendzeit in Bewegung ist, sich erst danach allmählich verfestigt. Und selbst bis zum mittleren Erwachsenenalter sind noch Umbrüche möglich.

Das Temperament kann sich also in Wechselwirkung mit der Umwelt innerhalb eines gewissen Spektrums verändern ▶



Titelthema



DIE FACHFRAU: DANIELLE DICK



Die Professorin für Human- und Molekulargenetik an der Virginia Commonwealth University in Richmond/Virginia (USA) erforscht, wie genetische Faktoren und Umwelteinflüsse unser Verhalten bestimmen. Sie hat mehr als 300 wissenschaftliche Beiträge verfasst und zahlreiche Auszeichnungen erhalten (danielledick.com). Ihr aktuelles Buch: „Von Natur aus einzigartig: Unsere Gene als Schlüssel, um Kinder zu verstehen und gelassen zu begleiten“ ist bei Kösel erschienen (22 Euro).

nige es zugegebenermaßen den Eltern auf verschiedenen Entwicklungsstufen schwerer machen als andere“, sagt die Expertin.

Bleibt noch meine Frage, ob wir mit unseren Kindern unterschiedlich umgehen dürfen. Auch wenn unsere Jungs dann garantiert „Unfair! Unfair!“ schreien: „Die beste Erziehung ist auf das einzelne Kind maßgeschneidert und keine Einheitslösung für alle“, sagt Danielle Dick. Fair sei das trotzdem: „Kinder mit unterschiedlich ausgeprägter Emotionalität brauchen unterschiedliche Dinge von ihren Eltern, und das ist auch in Ordnung so.“ Schließlich würde man ein Mathe-Ass auch nicht zum Förderunterricht schicken, nur weil der zahlen-schwache Bruder Nachhilfe bekommt.

Seit ich weiß, dass viele Unterschiede bei unseren beiden Jungs einfach angeboren sind, bin ich wesentlich entspannter. Dass aus dem Großen mit seiner mittleren Extraversion wenig bis nix aus seinem Kindergartenalltag zu erfahren ist: Schade, aber mit geschickter Gesprächsführung schaffen wir es trotzdem, mehr als „Es war gut“ aus ihm herauszubekommen. Und ziemlich laut ist es schon, wenn der Kleine mit seiner hohen Emotionalität sofort nach Pflaster und einem Coolpack schreit, sobald er auch nur eine Tischkante streift. Er wird aber auch wieder schnell leise, sobald ich ihm signalisiere, dass ich ihn ernst nehme. Die Jungs sind eben genetisch so gestrickt. Und genau richtig so. ▶

und erweitern. So prägen schon Babys und kleine Kinder durch ihre Reaktion auf bestimmte Umgebungen selbst mit, welche Erfahrungen die Erwachsenen für sie aussuchen. Das später introvertierte Baby etwa plärrt, wenn ihm zu viel los ist – also vermeiden die Eltern solche Situationen. Die Angebote, die wir den Kindern machen, sind zusätzlich wiederum von unseren eigenen Genen geprägt.

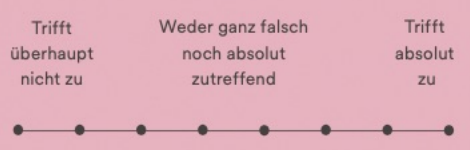
Viel Einfluss auf das Temperament haben vor allem soziale Parameter, darunter wir Eltern, die Großeltern, Erzieherinnen, Freunde, Schulen, Vereine. Durch Nachahmung, Verständnis, Einfühlungsvermögen, Geduld und passende Angebote formt sich der Charakter ebenfalls. So könnte etwa der schüchterne Junge erkennen, dass er mit einem passenden Mindset und viel Übung trotzdem mit gutem Gefühl auf der Bühne stehen kann. Oder das kleine Mädchen mit der kurzen Zündschnur merkt, dass man konstruktiv besser streitet. Das stärkt das Kind – und entspannt zusätzlich den Familienalltag: „Viele Stressoren, die wir als Eltern erleben, lassen sich auf Unterschiede zwischen dem angeborenen Temperament des Kindes und die Umgebungen zurückführen, die wir für unsere Kinder schaffen“, sagt die Genetikerin Danielle Dick. Heißt: Wenn wir wissen, warum diese Spannungen entstehen, lässt sich viel davon auch wieder beseitigen.

Um unsere Kinder entsprechend begleiten zu können, müssen wir die angeborenen Tendenzen unserer Zwerge aber natürlich erst mal kennen. Zur Einordnung benutzt die Forschung viele verschiedene Kategorien. Danielle Dick vereinfacht das Ganze, indem sie sich auf drei erprobte Verhaltensarten konzentriert, die bei Säuglingen und kleinen Kindern verschiedener Kulturen zuverlässig immer wieder auftauchen: Extraversion (Wie sehr freut sich das Kind über die Welt, über Menschen, Bewegung und Neues?), Emotionalität (Wie geht es mit Stress, Furcht und Frustration um?) und Selbstregulation (Wie gut kann es Emotionen, Aufmerksamkeit und Verhalten regulieren?). Jede dieser Dimensionen kann hoch, mittel oder gering ausgeprägt sein.

Dass es bei der Einschätzung des eigenen Kindes keine besseren oder schlechteren Wesenszüge gibt, ist Forschenden wie Danielle Dick übrigens besonders wichtig: „Ob wir Eigenschaften als ‚gut‘ oder ‚schlecht‘ einordnen, kann sich im Laufe der Zeit und über die Kulturen hinweg ändern“, sagt sie. Mangelnde Kooperation etwa gilt bei Kindern als schwierig, später dagegen wird ein Mensch dafür geschätzt, wenn er für seine Prinzipien einsteht. Oder: Manche Kulturen legen Wert auf kindlichen Gehorsam, andere auf möglichst individuelle Kinder. „Jede Veranlagung hat ihre Vor- und Nachteile – auch wenn ei-

Titelthema

DER TEST Welches Temperament hat unser Kind in den Genen?



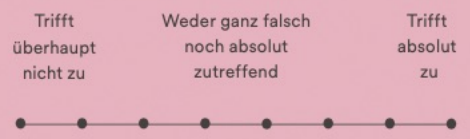
Extraversion

Viel oder wenig „EX“? Euer Kind ...

- ... mag risikoreiche Spiele oder abenteuerliche Aktivitäten.
- ... erkundet gern neue Orte.
- ... lernt gern neue Menschen kennen.
- ... ist voller Energie.

Tendieren die Markierungen nach links, liegt die Extraversion vermutlich im unteren Bereich.
Zusätzliche Indikatoren: Euer Kind bevorzugt ruhige Aktivitäten wie Lesen gegenüber energie-reichen Aktivitäten wie Herumrennen. Und es braucht lange, um mit einer neuen Person warm zu werden oder nähert sich einer neuen Situation nur zögerlich.

Mit folgendem Test könnt ihr es herausfinden. Ordnet dafür ganz ehrlich auf einer Skala von 1 bis 8 ein, wie euer Kind typischerweise auf die beschriebene Situation reagiert – von „trifft überhaupt nicht“ zu (ganz links) bis „trifft absolut zu“ (ganz rechts). Die Tendenzen sollten dabei in verschiedenen Situationen immer wieder zu beobachten sein. Am besten schätzen gleich mehrere (Mama, Papa, Oma, Opa) euer Kind ein – das gleicht die Verzerrung aus, die das eigene Temperament vielleicht mit reinbringt.



Emotionalität

Viel oder wenig „EM“? Euer Kind ...

- ... ist sehr frustriert, wenn etwas nicht nach seinen Vorstellungen läuft.
- ... hat nachts Angst vor Monstern oder Geräuschen.
- ... bleibt für eine gefühlt lange Zeit in diesem Zustand, wenn es sich aufregt (zehn Minuten oder länger).
- ... lässt sich schwer beruhigen oder ablenken, wenn es erregt oder wütend ist.

Tendieren die Markierungen nach links, liegt die Emotionalität vermutlich im unteren Bereich.
Zusätzliche Indikatoren: Euer Kind regt sich nicht übermäßig auf, wenn etwas nicht läuft wie geplant. Falls doch, beruhigt es sich recht schnell wieder. ➤



Titelthema

Trifft überhaupt nicht zu	Weder ganz falsch noch absolut zutreffend	Trifft absolut zu
---------------------------------	---	-------------------------



Selbstregulation

Viel oder wenig „REG“?
Euer Kind ...

- ... kann mit einem Verhalten aufhören, wenn es ein „Nein“ hört.
- ... ist hochkonzentriert, wenn es sich mit einer einzelnen Aktivität wie Malen oder Spielen mit Bauklötzen beschäftigt.
- ... kann gut Anweisungen befolgen.
- ... ist vorsichtig in Situationen, die man ihm vorher als gefährlich aufgezeigt hat.
- ... kann auf eine Belohnung warten, wenn es dazu aufgefordert wird.

Tendieren die Markierungen nach links, liegt die Selbstregulation vermutlich im unteren Bereich. Zusätzliche Indikatoren: Dein Kind kann nur schwer still sitzen oder warten, bis es an der Reihe ist. Außerdem stürzt es sich häufig unbedacht in Aktivitäten oder Situationen.

GLEICHE ELTERN, VERSCHIEDENE ERINNERUNGEN



Geschwister nehmen objektiv gleiche, familiäre Gegebenheiten häufig unterschiedlich wahr – durch den individuellen Gen-Mix und die daraus resultierende unterschiedliche Behandlung der Geschwister durch die Eltern. Zwei Kinder, die in derselben Familie aufwachsen, erinnern sich deshalb womöglich ganz unterschiedlich an ihre Eltern. Ein sensibles Kind hat dann vielleicht eher die Streits oder Diskussionen mit Mama und Papa im Kopf, die dagegen in einem weniger emotionalen Kind keine entsprechenden Spuren hinterlassen haben. Zudem entwickelt sich zwischen jedem Elternteil und jedem Kind eine einzigartige Beziehung – durch die kindlichen und die elterlichen Gene und ihren jeweiligen Wechselwirkungen.



Die Auswertung:

Wo liegen die meisten Markierungen bei der jeweiligen Temperaments-Dimension? Sind sie vor allem auf der rechten Seite, unterstreicht ihr „hoch“. Sind sie eher in der Mitte, trifft „mittel“ zu. Tendieren die Antworten nach links, ist „niedrig“ richtig.

- Extraversion (EX)** niedrig/mittel/hoch
- Emotionalität (EM)** niedrig/mittel/hoch
- Selbstregulation (REG)** niedrig/mittel/hoch

Daraus ergibt sich für euer Kind eine individuelle Temperamentsformel, etwa „Pawel ist EX hoch, EM mittel, REG mittel.“ ▶

Titelthema

Gen-iale Ideen für euren Alltag

EXTRAVERSION (EX)

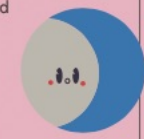
hoch: Ein Kind mit ausgeprägter Extraversion liebt Action, alles Neue, viele Kontakte und steht gern im Mittelpunkt. Playdates, Sport, Events, Theaterkurs, Ferienlager – alles voll sein Ding. Motivation und Energie ziehen diese Kinder aus reichlich Feedback. Also: die Zirkusaufführung zu Hause unbedingt ehrlich bejubeln und auf dem Spielplatz das Klettern kommentieren: „Du kannst das schon richtig gut! Jetzt bist du stolz, oder?“ Auch wichtig: Mit Hörspiel-, Lego- oder Bastelzeit immer wieder einen Gang runterschalten und erklären, warum das wichtig ist: „Wir alle brauchen Zeit zum Erholen, sonst sind wir irgendwann total erschöpft. Hast du gestern gemerkt, wie ausgeruht du nach dem Lesen in deinem Zimmer warst?“



EMOTIONALITÄT (EM)

hoch: Diesen Kindern fehlt nicht die Motivation, sich harmonisch zu verhalten – sie können ihre heftigen Emotionen einfach (noch) nicht von sich aus regulieren. Aber sie können es mit unserer Hilfe nach und nach lernen. Dafür eher auf die Lösung des Problems konzentrieren, statt bestimmtes Verhalten zu belohnen oder es mit scharfen, negativen Reaktionen zu bestrafen – andernfalls potenziert sich der Frust auf beiden Seiten immer weiter. Das heißt, auch wenn ihr immer mal wieder kocht vor Wut, versucht trotzdem, dem Kind gerade während oder nach einem Ausraster viel Wärme zu geben, ihm zuzuhören, es zu trösten.

Sobald sich alle beruhigt haben, am besten gemeinsam (!) nach typischen Auslösern suchen, etwa Übergänge zwischen Aktivitäten, Müdigkeit, Planänderungen. Diese Gespräche machen aus euch ein Team, das gegen einen gemeinsamen Feind kämpft. Vielleicht bekommt der auch einen Namen? Dann mögliche Lösungen gemeinsam erarbeiten: „Lass uns mal nachdenken, was wir tun können, wenn dieser Bert wieder im Anmarsch ist. Hast du eine Idee?“ Dabei alle Vorschläge anhören und schlechte Ideen wie „Schokolade zum Frühstück gegen morgendliches Wüten“ nur mit guten Argumenten ablehnen: „Toll, dass dir was einfällt! Aber ich muss dafür sorgen, dass du gesund frühstückst. Wir müssen was finden, das wir beide gut finden. Lass uns mal weiter überlegen.“ Da solche Kinder genetisch zu hoher Emotionalität neigen, kann das eine Weile dauern. Durchhalten lohnt sich aber! Kleine Erfolge dann unbedingt feiern und belohnen! „Hier sind Belohnungen bei stark emotionalen Kindern tatsächlich angemessen und wirksam“, sagt Expertin Dick. Klappt es dann immer besser, erkennt das Kind: Probleme lassen sich lösen, indem man Ideen entwickelt, ausprobiert und wieder ändert, bis sie passen.



SELBSTREGULATION (REG)

hoch: Kinder mit starker Selbstkontrolle gelten als gewissenhaft und zuverlässig. Wunderbar. Etwas genauer hinschauen lohnt sich trotzdem: Es gibt Kinder, die sich zu sehr im Griff haben. Dann sind sie vielleicht extrem vorsichtig, um keinesfalls ein Risiko einzugehen, oder unflexibel und unnachgiebig. Sie sollte man vorsichtig und sanft dazu bringen, etwas Neues auszuprobieren. Hat das Kind dann tatsächlich die Komfortzone verlassen, unbedingt spiegeln, was es geschafft hat, und fragen, wie es sich damit fühlt. Bei einem eher unflexiblen Kind kann die gemeinsame Lösungsfindung funktionieren – wie bei hoch emotionalen Kindern (siehe links). Machen die Impulse anderer Kinder es stur: über individuelle Unterschiede sprechen und gemeinsam überlegen, welche Vor- und Nachteile verschiedene Charaktereigenschaften haben.



niedrig und mittel: Kinder mit geringer Selbstregulation können gerade unter dem Einfluss starker Emotionen wie Wut, Enttäuschung oder Frust Schwierigkeiten haben, sich zurückzuhalten, Aufgaben zu Ende zu bringen oder ein Risiko richtig einzuschätzen. Sie gelten als impulsiv oder leicht ablenkbar. Klare Wenn-Dann-Pläne machen es euren Kindern dann leichter, weil sie Abläufe automatisieren. Das funktioniert für Klassiker wie „Wenn du heimkommst, dann ziehst du die Schuhe aus und wäschst dir die Hände“, aber auch in Situationen, die beunruhigend und potenziell gefährlich sind: „Wenn dein Bruder dich wütend macht, dann atmest du fünf Mal tief und langsam ein und aus /... machst du fünf Hampelmänner /...kommst du zu mir und sagst es mir.“ Da nur wenige Wenn-Dann-Pläne parallel eingeübt werden können, sollten die wirklich schwierigen Situationen Priorität haben. Hat geklappt? Dann ruhig überschwänglich und sofort loben, um das Ganze mit angenehmen Gefühlen zu verfestigen: „Toll, wie du gleich ... hast.“ Ein weiterer Trick, um Kindern zu zeigen, wie sie mit ihren starken Impulsen besser umgehen können, ist die „Fliege an der Wand“-Technik: Stellt sich das Kind vor, eine Fliege an der Wand zu sein, die die zuvor geschehene Situation beobachtet, kann es besser reflektieren, was passiert ist. „Als wir gestern diesen Streit ums Zubettgehen hatten – was hat die Fliege denn da gesehen? Was hast du gemacht? Was habe ich gemacht? Und dann? Oh man, die arme Fliege, die musste sich ja ganz schön was anhören!“



Und noch ein Gedanke zum Schluss: Sicher, all diese Strategien kosten oft Zeit, Energie und Nerven. Und auch wir selbst gießen ja mit unserem angeborenem Temperament immer wieder Feuer ins Öl: „Manchmal werden wir trotz allerbesten Pläne und Vorsätze unseren eigenen Ansprüchen nicht gerecht“, sagt Danielle Dick. „So ist das Leben nun mal, und auch das ist eine wichtige Lektion für unsere Kinder.“ Dann helfe es, aufrichtig darüber zu sprechen. Also: Erzählt, was passiert ist, sobald ihr alle euch wieder beruhigt habt. Erklärt, dass wir alle Fehler machen, dass es uns leid tut – und dass ihr versuchen wollt, es in Zukunft besser zu machen. Denn das lohnt sich auf jeden Fall. ●

WIE GEHT ES DEN RUHIGEN IN UNSERER LAUTEN WELT?

Sie hat vier Kinder und hätte bei unserem Temperamente-Test wahrscheinlich viermal „EX niedrig“ angekreuzt: Die promovierte Biologin und BRIGITTE-Redakteurin Antje Kunstmann kennt sich aus mit leisen, stillen Kindern und findet sie genau richtig. Denn sie ist überzeugt: Ruhige Menschen haben viele Stärken. Wir dürfen sie in unserer lauten Welt nur nicht übersehen. Ihr Buch „Lauter leise Kinder – vom Glück, ein introvertiertes Kind zu haben“ ist ein entlastender Leitfaden für alle Eltern mit leisen Kindern (Ullstein extra, 17,99 Euro).



FOTOS: mauritius images (6), PR (2); ILLUSTRATIONEN: stock.adobe.com



Handwerk

Meines Glückes Schmied

Text: Susanne Pahler Fotos: Bernhard Huber

Kurz hinter dem Schliersee zeigt Hagen Dittmer seiner Kundschaft, wie man aus einem Stück Stahl ein hochwertiges Messer schmiedet. Wie sich so ein „Oberlandmesser“ zusammensetzt, weiß unsere Autorin jetzt. Und auch, wie gut es sich anfühlt, etwas mit Kraft, Rhythmus und den eigenen Händen zu erschaffen

„Muss das so weh tun?“, frage ich Hagen Dittmer. Nein: Ich schreie es ihm zu, denn vor mir kreischt die Säge. Die Kanten des zwei, drei Millimeter dicken Stahls, den ich gerade zusäge, sind nicht ohne, wenn einem der Alltag am Computer keine schützende Hornhaut beschert. Handschuhe sind auch nicht erlaubt, viel zu schnell kommt man damit ans Sägeblatt. Den Rest kann sich, wer mag, selbst ausmalen. Ich plage mich also beim ersten Schritt zu meinem Do-it-yourself-Messer etwas.

Habe ich womöglich doch zwei linke Daumen? Hagen bleibt ganz entspannt. „Des passt schon“, sagt er nach einem prüfenden Blick über meine Schulter. Und bald ist es sowieso geschafft. Aus dem Stück Stahl, auf das ich zuvor mithilfe einer Schablone die späteren Umrisse gemalt habe, wurde, ta-ta, die Basis für mein neues Küchenmesser.

„Ich würde sagen, eine 3“, benotet Hagen das Ergebnis mit einem kleinen Schmunzeln. Ich würde sagen: Für das erste hoch konzentrierte Kreissägen in meinem Leben sowie aufgrund der coolen Schutzbrille und der kernigen Lederschürze mindestens eine 3+.

Es ist einer der kühlen Tage nach den vielen Hitzetagen im Juli 2023, als ich Hagen – Anfang vierzig, blitzende Augen, Tattoos bis zum Hals, Silberringe an den Fingern und eine schwarze Stoffkappe auf dem Kopf – in seiner Werkstatt besuche. Mit dem rauen Holzfußboden und den salbeigrünen Wänden ist sie quasi sein Corona-Glück: Die Räume, damals noch eine Schreinerei, fand er Anfang 2020 über Ebay!



1 Hagen Dittmer zeigt seinen Schmiede-Schülerinnen und -Schülern, wo der Hammer hängt



2+3 Reporterin Susanne zeigt Fingerspitzengefühl und Augenmaß beim Zusägen und Kraft beim Schmieden

Der Duft von Maschinenöl und Holz

Bald konnte er, wie zuvor in seiner kleineren Werkstatt in Waging am See, Kurse anbieten, bei denen er zeigt, wie man sein eigenes Outdoor-, Jagd- oder Küchenmesser macht. Viel verändert habe er nicht, außer dem Namen des Betriebs. Früher hieß der Chiemgaumesser, heute Oberlandmesser.

Über zwei Werkbänken hängen alte Steigerl an der Wand, die einem Handschleifer und einer Schutzbrille mit rotem Band einen hölzernen Rahmen geben. Über alten Kupferrohren warten dicke Kopfhörer auf ihren nächsten Einsatz. An der Wand gegenüber geben Schrauben diversen Stahlbürsten, Sägen und Winkeln Halt. Es riecht nach Öl, Holz, Maschinen.

Vor dem Fenster meines Arbeitsplatzes Kuhweiden, Holzzäune und bewaldete Hänge. Wir sind auch in Bilderbuch-Bayern, im schönsten Nirgendwo kurz hinter dem Schliersee.

Bis die Funken fliegen!

Viel Zeit zum Schwärmen bleibt mir aber nicht. Denn Hagen zeigt mir jetzt, wie ich am Bandschleifer mit Druck und Drehung die Form des Metallgriffs ausarbeite. Die Funken sprühen. Ich zucke erst mal unwillkürlich weg, merke aber bald: So wie Wunderkerzen tun die gar nix! Es dauert ziemlich lang, bis sich die grobe Form ergibt, ich kann also nicht viel falsch machen. „Das ist gut so, mach weiter!“, ermutigt Hagen nach einem weiteren prüfenden Blick.

Einen Meistertitel braucht man nicht mehr, um als „Metallbildner“ einen eigenen Betrieb zu gründen. Hagen hat sich sein Wissen selbst angeeignet, über YouTube, Bücher und viel Ausprobieren. „Ich bin überzeugt: Wenn man etwas lernen will, schafft man das in kürzester Zeit auch“, sagt er. Hagen hat das mehrmals bewiesen. Der gelernte Automobilkaufmann war später Inhaber eines Modelabels in München und Berlin.

Doch er vermisste die Kreativität in seinem Alltag. Sein neues Leben begann mit einem Damtmesser-Kurs. „Ich weiß gar nicht mehr genau, wie ich da draufgekommen bin. Danach wusste ich aber ziemlich schnell: Schmieden und Kurse anbieten, das möchte ich auch, das taugt mir total“, erzählt er.

„Schon als Jugendlicher hab' ich gern was mit den Händen hergestellt. Ich hab' dieses Talent und die Affinität dafür nur aus dem Blick verloren. Dabei ist mein Vater Werkzeugmacher und meine Mutter Lehrerin. Mein Job jetzt ist also lustigerweise eine Symbiose aus ihren Berufen.“

1.000 Grad und viele Hammerschläge

Dann geht es ans Eingemachte. Nachdem wir in den Griff noch drei Löcher für die goldenen Pins gebohrt haben – sie verbinden später Holz und Metall –, gehen wir in die Schmiede, ein Hütte neben der Werkstatt. Dort wird aus dem rechteckigen Stück Metall die Klinge. Die Esse läuft schon seit einer Weile.



2

1.000 Grad Celsius lassen sie im Innern neonrot leuchten. Dort wartet ein Gestell, in das Hagen nun das Messer legt. Nach ein paar Minuten würde ich sagen: Es ist jetzt durch. Glühend rot landet es auf dem Amboss. Der Schmied zeigt mir, was ich jetzt gleich zu tun habe: Das Ding mit einer Zange sehr gut festhalten, die Unterseite der Klinge nach oben drehen und dann mit dem dicken Hammer von links nach rechts und wieder zurück je zwei, drei Mal zügig und rhythmisch draufklopfen.

Das Metall wölbt sich dabei, deshalb dreht man das Messer zwischendurch auch auf die flache Seite und gleicht den Bauch mit ein paar Hammerschlägen aus. Bald ist das Metall zu kalt und muss zurück in den Ofen. Beim nächsten Mal darf ich ran.

Schwer liegt der Hammer in meiner behandschuhten Hand. Ich hole aus – und fühle mich bei den ersten Schlägen ziemlich ungelenkt. Diese Bewegungen mache ich sonst nie!

Heiß, laut, entspannend

Das macht den Reiz eines solchen Kurses aus: Konzentriert mal etwas anderes machen, als Gegengewicht zum hektischen Alltag. Fachleute empfehlen genau das für echte Entspannung.

„Schneller“, schreit Hagen mir zu. Es ist nicht nur heiß, sondern auch laut und wir tragen sehr effektive Stöpsel in den Ohren. „Hier hin! Weiter

rüber! Und jetzt nur die Spitze nach vorne! Gut!“ Messer wieder in den Ofen. Der nächste Durchgang läuft etwas runder.

Es braucht Zeit und Übung, bis Rhythmus, Dynamik und Kraft zu halbwegs sinnvollen Bewegungen werden können. Ich weiß nicht, wie lange wir das wiederholen, bei einer solchen Arbeit verliert man schnell das Gefühl für die Zeit.

Irgendwann brüllt der Messermentor: „Passt. Den Rest mach' ich.“ Er schiebt das Metall mehrmals in eine riesige Hydraulikpresse, bis es richtig flach ist. „Wir würden das schon auch mit der Hand hinkriegen, aber du willst am Ende ja mit einem richtig schönen Messer heimgehen. Das klappt so einfach besser.“

Am Schluss packt Hagen mein Werkstück in einen Behälter voller Sand: „Die Klinge kühlt so langsam ab, dadurch bleibt sie flexibler und lässt sich im Anschluss besser weiter bearbeiten.“

Bis es so weit ist, machen wir Pause. Nicht immer die leichteste Übung für Hagen: „Ich bin ständig in Bewegung, auch geistig“, erzählt er. Deshalb sei sein Beruf inzwischen seine Berufung: „Schmieden und Kurse zu geben haben auf mich eine unglaublich beruhigende Wirkung. Wenn ich mich auf das Schaffen konzentrieren kann, wo jeder Schlag sitzen muss, dann habe ich den Kopf frei. Dieser Mix aus entspannter Monotonie, die es braucht, um im Rhythmus zu schmieden, und der körperlichen Arbeit, der tut mir gut.“



1



5

1 Rohling und Griffschalen
Was fehlt noch? Feinschliff und Gebrauchshärte

2 1.000 Grad
So heiß muss das Roheisenstück sein. Die Schläge formen und härten den Stahl

3 Letzte Ölung
Schützt das Cocobolo-Holz und lässt es glänzen

Auch die inzwischen nicht mehr ganz so neue Heimat hat es ihm angetan: „Für mich ist Schliersee ein Energieort: Wie die Berge und die Bäume aus dem See herauswachsen und wie sich der Ort einfügt, das ist in Sachen Naturharmonie nur schwer zu toppen.“

Zeit für Griff und Gebrauchshärte

Mit den Händen geht es weiter: Am Bandschleifer verjünge ich den Klingengeil des abgekühlten Messers. Hagen klemmt ihn mir dafür im richtigen Winkel in eine Vorrichtung, ich muss das Ganze nur mit Druck hin und her bewegen. Easy! Danach braucht das Messer noch mal ordentlich Feuer unterm Stahl.

Die 800 Grad des Mini-Werkstattofens garantieren, dass das Werkstück die sogenannte Gebrauchshärte von rund 60 Rockwell bekommt. Danach tunkt es Hagen zum Aushärten schnell in ein Ölbad und legt es erneut in den Ofen. Diesmal reichen handelsübliche 200 Grad im Backofen. „Anlassen“ nennt sich dieser Prozess, der die Klinge flexibler macht.

Derweil habe ich die Qual der Wahl aus wunderbaren Hölzern für das Griffstück. Nach ein paar Minuten weiß ich: Es muss rotbraun schimmerndes Cocobolo aus Mittelamerika sein. Per Schablone transferiere ich die Umrisse aufs Holz und wage mich für den Zuschnitt an die Kreissäge.

Holz zu schneiden liegt mir und meinen Fingern definitiv mehr als harten Stahl voranzutreiben. Am Standbohrer bekommt das Holz noch die passenden Löcher für die Pins, dann ist das Messer zurück aus dem Backofen und erlebt mit der Verbindung von Griff, Pins und 5-Minuten-Epoxy seine „Hochzeit“. Den Griff bearbeite ich am Bandschleifer, bis er rund und symmetrisch ist. Prüfend gleiten meine Finger über das immer weicher werdende Holz, das ich im Anschluss mit Schmirgelpapier samtig schleife.

Und die letzte Ölung

Jetzt kommt noch die finale Ölung auf den Griff, dann macht Hagen den Feinschliff – und überreicht mir feierlich mit festem Händedruck mein Unikat. Der Kontrast aus rustikaler Klinge, edlem Holzfinish und goldenen Pins sieht richtig gut aus. Ich freue mich nicht nur über ein megacooles, superscharfes Küchenmesser, sondern auch darüber, dass ich offensichtlich doch keine zwei linken Daumen habe.



„Frauen wurden beklatscht, Männer bekamen das Geld“

Am Anfang der Pandemie, vor knapp drei Jahren, hieß es, das Virus träfe uns alle gleich. Wann hatten Sie das Gefühl, das Gegenteil ist der Fall?

Schon Ende März, Anfang April 2020, als erstmals diskutiert wurde, wann welche Läden wieder aufmachen – und es gar nicht um Kitas und Schulen ging. Die Leopoldina gab bald die Empfehlung heraus, sie bis August geschlossen zu halten. Ich persönlich spürte da bereits deutlich die Überlastung durch das Homeoffice und die Kinderbetreuung. Aber es gab große Unterschiede: zwischen den Leuten ohne Kinder, die sich so gut konzentrieren konnten wie nie – und den Familien, die nicht wussten, wo ihnen der Kopf steht. Zwischen den Familien mit mehr Platz und Garten – und denen, die auf engstem Raum leben.



SABINE RENNEFANZ

Die Mutter zweier Kinder lebt in Berlin und hat sich als Journalistin auf die Themen Feminismus, Familien- und Gesellschaftspolitik spezialisiert. Sie wurde dafür schon mehrfach ausgezeichnet. Ihr aktuellstes Buch „Frauen und Kinder zuletzt“ ist 2022 im Verlag Ch. Links erschienen (18 Euro).

INTERVIEW — SUSANNE PAHLER

Der Winter ist da – und mit ihm auch die nächste Corona-Welle. Schon 2020, zu Beginn der Pandemie, warnten Soziologinnen: Es wird vor allem die Mütter treffen – und zu einem Rückschritt bei der Gleichstellung führen. Doch wie schlimm ist es wirklich gekommen, und wo stehen wir jetzt? Das weiß Feminismus-Expertin und Buchautorin Sabine Rennefanz

FOTOS — MAURICE WEISS/OSTKREUZ

Im Mai 2020 warnte die Soziologin Jutta Allmendinger in der Talkshow „Anne Will“ vor einer Retraditionalisierung, einem Rückfall in althergebrachte Muster des Zusammenlebens also. Drei Jahrzehnte an Errungenschaften würden wir dadurch verlieren, sagte sie. Hatte sie recht?

Jutta Allmendinger würde das heute genauer differenzieren, erklärte sie in einem später geführten Interview. Denn ganz so schlimm wie vor 30 Jahren ist es schon strukturell nicht. Damals waren wesentlich weniger Mütter berufstätig, es gab viel weniger Kita- und Ganztags-Schulplätze. Dennoch: Da ist eindeutig eine Tendenz zur Retraditionalisierung.

Woran machen Sie das fest?

19 Prozent der Frauen mit betreuungsbedürftigen Kindern haben wegen der Pandemie



„Die Nähe von Krankheit und Tod macht was mit uns“, sagt Sabine Rennefanz und dass Corona vor allem Mütter zu einem Richtungswechsel veranlasst hat

ihre Arbeitszeit reduziert, bei den Männern sind es kaum mehr als fünf Prozent. Inzwischen übernehmen auch mehr als 70 Prozent der Frauen die überwiegende Kinderbetreuung. Während des ersten Lockdowns waren es kurzfristig 53 Prozent, seit Juni 2020 steigen die Zahlen aber immer weiter und sind jetzt höher als jemals vor der Pandemie – da waren es maximal 62 Prozent. Gerade junge westdeutsche Männer stehen neuerdings auch der Berufstätigkeit der Frauen wieder skeptisch gegenüber. Elterngeld oder Vätermomente fanden sie zwar fortschrittlich, aber durch die Pandemie wurde ihnen das zu stressig.

Warum waren Frauen und auch Kinder während der Corona-Pandemie die Haupt-Leidtragenden – und werden es vielleicht auch in kommenden Krisen sein?

In patriarchalischen Verhältnissen wird die Arbeit von Frauen nicht wertgeschätzt. Pflege und Erziehung und viele andere Bereiche, in denen sie überwiegend arbeiten, machen sie – romantisiert gesehen – aus Liebe oder Spaß. Das sind Jobs, die total unterbezahlt sind. Auch deshalb ging der Löwenanteil des rund 600 Milliarden Euro schweren Corona-Rettungsschirms in die Bereiche, in denen Männer arbeiten. Frauen wurden beklatscht, Männer bekamen das Geld.

Ist das in solchen Zeiten ein Automatismus?

Es ist zumindest nicht das erste Mal, dass Frauen und Kinder das Nachsehen haben. Unter den wirtschaftlichen Folgen der Wiedervereinigung etwa litten vor allem Frauen in der DDR: Mehr als 90 Prozent von ihnen arbeiteten vor 1989 Vollzeit. Sie verloren nach der Wende überproportional oft

„Kinderrechte gehören in den feministischen Diskurs“

ihre Jobs, außerdem wurden Horte und Kitas geschlossen, Betreuungszeiten verkürzt, Frauen aus dem Arbeitsmarkt herausgedrängt. Auch der Ukraine-Krieg trifft Frauen und Kinder hart: Viele müssen ihr Land verlassen und in einem neuen Land das Überleben der Familie sichern.

EWIG PUTZT DIE FRAU

Gerade Frauen, deren Partner sich an der Kinderbetreuung beteiligen, trauen sich oft nicht, mehr Hausarbeit einzufordern: In der Soziologie nennt sich das Ökonomie der Dankbarkeit. „Eine geteilte Kinderbetreuung kann alte Ungleichheiten unter dem Deckmantel des guten Willens verstärken. Wenn beide gleich viel Zeit mit den Kindern verbringen, bleibt die psychische und mentale Hausarbeit erst recht oft bei den Frauen hängen“, schreibt auch die Geschlechterforscherin Franziska Schutzbach, Autorin von „Die Erschöpfung der Frauen. Wider die weibliche Verfügbarkeit“ (Droemer, 18 Euro).

Wenn Mütter in den letzten Jahren zurücksteckten – liegt das daran, dass ihre Verhandlungspositionen oft schlechter sind?

Ja, genau. Sie arbeiten öfter in Teilzeit und weniger in Spitzenpositionen. Auch Steuer- und Sozialgesetzgebung benachteiligt Mütter. Und wenn dann die Kita zu ist, bleibt ziemlich selbstverständlich meist die Frau zu Hause – weil sie weniger arbeitet und verdient. Das sind harte, starke Fakten, gegen die man kaum ankommt.

In den letzten Jahren haben viele Mütter am Anschlag gearbeitet ...

Weil sie sich noch mehr als sonst zwischen Beruf, Orga und Care-Arbeit zerrissen haben. Sie sind viel belasteter als Männer, sagen wesentlich häufiger, dass sie erschöpft sind, haben das Vertrauen in die Politik verloren. Dazu sind Mütter jetzt bei neuen Projekten oder Beförderungen vorsichtiger als vor der Pandemie. Das bremst sie aus.

Die ehemalige Gruner+Jahr-Vorstandsvorsitzende Julia Jäkel etwa hat erzählt, dass sie zu Beginn der Pandemie plötzlich die einzige Frau in Telefonmeetings war, was sie aus der Zeit vor Corona nicht kannte. Dadurch fehlte bei vielen Entscheidungen und Fragestellungen die weibliche Perspektive und Erfahrung. Und deshalb spielte die Erschöpfung von Müttern durch Homeoffice und -schooling lange kaum eine Rolle im Diskurs.

Viele Frauen haben ihr Leben ja während der Pandemie über den Haufen geworfen.

Ja, so eine Situation bringt Menschen dazu, ganz viele Dinge infrage zu stellen, weil wir auf uns zurückgeworfen werden. Alles, was uns bis dahin von unangenehmen Dingen abgelenkt hat, kam an die Oberfläche, und die Menschen fragten sich: Was ist mir eigentlich wichtig? Es mag etwas pathetisch klingen, aber diese Nähe von Krankheit und Tod macht was mit uns, wir werden uns der Endlichkeit des Lebens bewusst, wir hinterfragen die eigenen Werte, die Art des Arbeitens und wie wir das Leben organisieren. Auch hier sind es vor allem Frauen, die Veränderungen anstoßen – und aufs Land ziehen oder in Teilzeit arbeiten möchten. Männer sagen so was eher selten.

Und wie ging es den Kindern in den letzten zwei Jahren?

Ähnlich wie den Müttern. Denn so, wie das Weibliche durch die patriarchalen Strukturen geringgeschätzt wird, überträgt sich dieser Blick auch auf die Kinder. Es sind ja die Frauen, die sie bekommen. Ich war während der Pandemie immer wieder erschüttert, wie wenig Kinder in den Entscheidungsprozessen vorkamen. Der ehemalige Außenminister Heiko Maas etwa sagte noch lange, bevor es Impfstoffe für Kinder gab, sinn-



gemäß: Wenn sich alle Menschen impfen lassen können, ist die Pandemie vorbei. Offenbar verstand er darunter alle – außer Kinder. Sie wurden aus der Debatte herausdiskutiert, nicht berücksichtigt oder schlicht vergessen ...

... und die Schulen und Kitas lange einfach geschlossen gehalten.

Ja, gerade die Schulschließungen im zweiten Winter waren problematisch. Der zweite Lockdown war bei uns wesentlich länger als der erste. Das war aber nicht alternativlos, in Ländern wie Frankreich oder Spanien blieben Schulen und Kitas weitgehend geöffnet. Warum in Deutschland so entschieden wurde, ist bis heute nicht aufgearbeitet. Es gibt offenbar kein Interesse daran, etwas aus dieser Krise zu lernen. Im vergangenen Bundestags-Wahlkampf etwa spielten Kinder kaum eine Rolle. Dabei gibt es 14 Millionen unter 16-Jährige. Doch sie haben kein Wahlrecht und werden leichter übersehen.

Welche Altersgruppen haben bei den Kindern am meisten gelitten?

Alle. Aber langfristig besonders betroffen sind wohl die Jugendlichen zwischen 14 und 20, die

zwei, drei Jahre kaum persönliche Erfahrung mit Gleichaltrigen hatten, sich treffen, feiern konnten – in einem Alter, in dem das wichtig und sehr prägend ist, meist fürs ganze Erwachsenenleben. Gerade in dieser Altersgruppe haben die psychischen Belastungen und Depressionen zugenommen. Lehrer berichten auch, dass es viel mehr Schulverweigerer gibt. Die jüngeren Kinder haben Entwicklungsverzögerungen, können sich nicht so gut konzentrieren. Das führt dazu, dass Psychotherapieplätze für Kinder total ausgebucht sind.

Wie kann verhindert werden, dass Kinder und Frauen bei der nächsten Krise wieder zuletzt bedacht werden?

Kinderrechte gehören viel stärker als bisher in den feministischen Diskurs. Denn die Rechte von Frauen und Kindern gehören zusammen und müssen zusammen erstritten werden. Der Kampf für mehr Gleichberechtigung von Frauen bedeutet damit auch, für mehr Kinderrechte zu kämpfen.

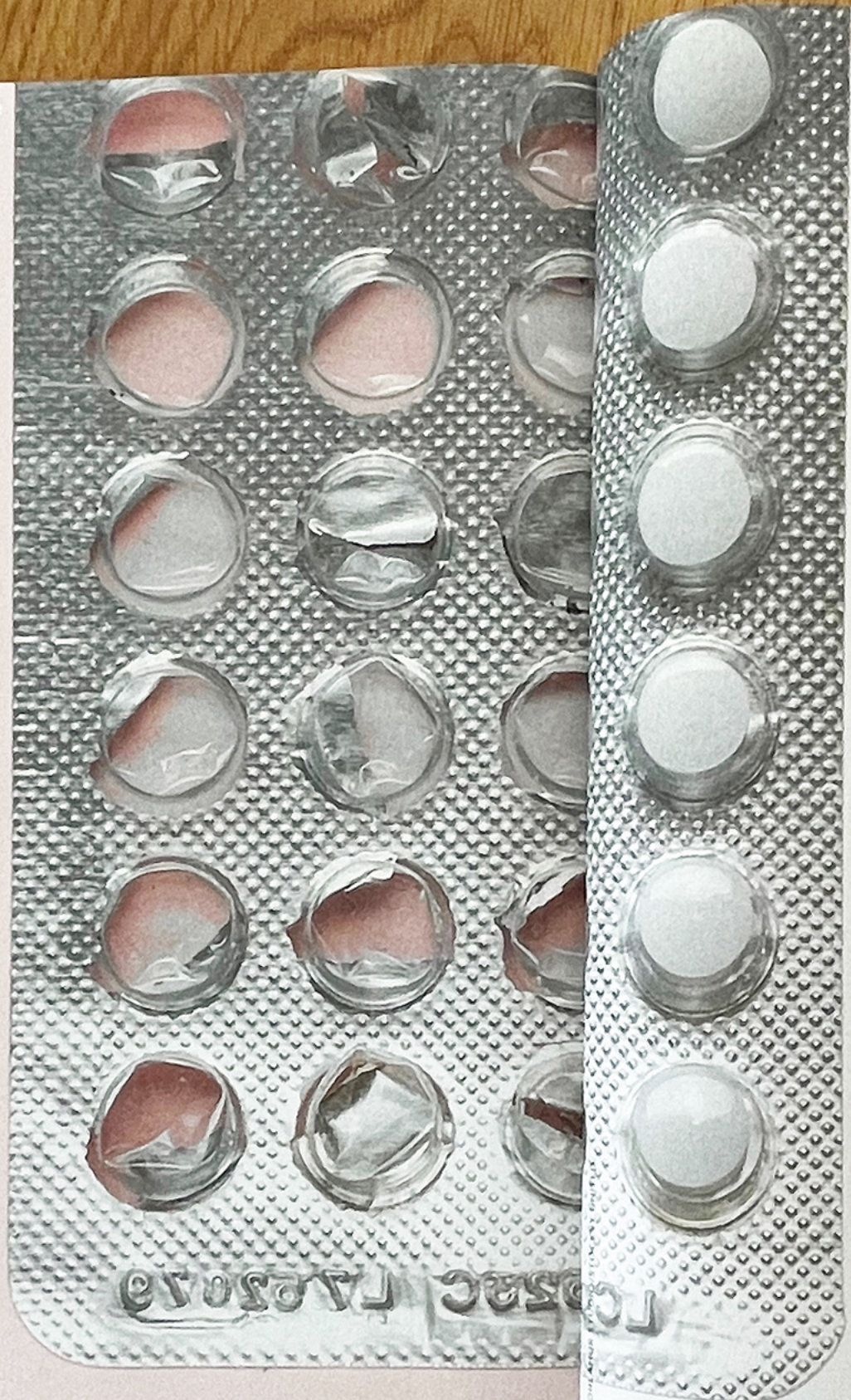
Das wird aber vermutlich noch ein langer, steiniger Weg. Es ist ziemlich frustrierend, was in den vergangenen zwei Jahren mit Familien passiert ist. Und wir haben längst neue schwierige Situationen. Was können wir gegen dieses miese Gefühl tun?

Ich selbst habe versucht, nicht so bitter zu werden, und stattdessen meine eigene Rolle hinterfragt. Denn einer Veränderung in der Politik und ein gesellschaftlicher Wandel – das wird noch Jahrzehnte dauern. Statt zu sagen, das System ist schuld und man kann eh nichts machen, ist man vielleicht auch selbst gefordert. Ich habe mich zum Beispiel vergangenes Jahr selbstständig gemacht. Das tun zu können ist ein Privileg, aber vielleicht gibt es andere Möglichkeiten, sein Leben umzugestalten, es anders zu organisieren, um sich mehr um das kümmern zu können, was einem persönlich wichtig ist. In einer solchen Krise lässt sich ganz gut erkennen, ob man für eine neue Balance etwas ändern kann.

Was haben wir Eltern noch in der Hand?

Mütter und Väter können sich zusammensetzen und sich erzählen, wie die Pandemie für sie war, was sie gelernt haben, was sie ändern möchten. Ich zum Beispiel habe meine Festanstellung gekündigt, um meine Zeit freier einteilen zu können. Meine vorherige Führungsaufgabe in einem eher traditionellen Unternehmen passte nicht mehr. Viele Frauen in meinem Umfeld wollen weniger erwerbsarbeiten. Ich treffe auf meinen Lesungen aber auch Frauen, die sagen, sie haben ihre Stunden aufgestockt. Ich empfehle übrigens auch allen, die erschöpft sind, über eine Kur nachzudenken – am besten ohne Kinder. ●

P I L L E N A L L E N E



Verhüten? Stimmt, da war doch was!
Die Pille ist für viele Frauen
keine Option mehr – aber es gibt
Alternativen (auch für Papa)

Hatte mal mehr
Fans die
Antibabypille

Direkt nach der Geburt ist an Sex oftmals nicht zu denken. Doch die Lust kommt zurück, „bei manchen früher, bei anderen vielleicht erst nach vielen Monaten“, weiß die Gynäkologin Dr. Anja Frank von der Praxis „Pranner15“ in München (pranner15.de). Und dann steht man – abhängig davon, ob man direkt oder verzögert mit Baby No. 2 oder 3 loslegen will oder kann – wieder vor der Frage, wie in Zukunft verhütet werden soll. Die Antibabypille etwa, kurz „die Pille“, hatte schon mal mehr Fans. Im Jahr 2011, so eine Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), verhüteten mit dieser Methode 72 Prozent der Frauen zwischen 18 und 29 Jahren. 2018 waren es noch 56 Prozent. Dass die Tendenz weiter sinkt, beobachtet auch die Ärztin: „Seit sechs, sieben Jahren wollen immer weniger Frauen Hormone in Form der Pille nehmen.“ Was vor allem daran liegt, dass Frauen durch Social Media genau wissen, welche Nebenwirkungen die Pille verursachen kann. Kopfschmerzen und Brustspannen sind noch die erträglichsten Beschwerden. Schwerer wiegen Libidoverlust, depressive Verstimmungen, Gewichtszunahme und Thrombosegefahr – auch wenn die Pille mit einem Pearl-Index von 0,1-0,9* noch immer als die zuverlässigste Verhütungsmethode gilt.

Dazu kommt, dass die kleinen Tablettchen nicht zu unserem achtsamen Lebensstil passen. Wir können dem Körper kaum guten Gewissens täglich künstliche Hormone verabreichen, während wir nur Bio-Gemüse kaufen, chemische Zusätze in Kosmetika vermeiden, uns von Superfoods ernähren und Fitness-Tracker nutzen. Und spätestens wenn man als Frau die Pille absetzt, um schwanger zu werden, zeigt sich, wie faszinierend und befreiend es sein kann, den körpereigenen

Zyklus zu spüren. Die Lust kurz vor dem Eisprung genau wie die körperlichen Signale, es an den Tagen vor den Tagen entspannter angehen zu dürfen, weil mehr Ruhe dann einfach gut tut. Wuchs zudem noch rund 40 Wochen ein kleines Wesen im Bauch heran, ist das Körpergefühl ohnehin oft so ausgeprägt wie nie zuvor. Das wollen viele Frauen nicht mehr mit künstlichen Hormonen überdecken. Wer stillt und glaubt, dadurch nicht schwanger werden zu können, irrt allerdings: Zwar verhindert das dabei ausgeschüttete Prolaktin den Eisprung in den meisten Fällen. Doch schon wenn das Baby ausnahmsweise mal vier Stunden am Stück schläft, kann das die Hormonlage im Körper so verändern, dass es doch zu einer Ovulation kommt. Auch wenn die Periode noch nicht wieder eingesetzt hat, können Frauen bei ungeschütztem Sex schwanger werden.

VERHÜTEN IM JAHR 2023: DIE QUAL DER WAHL

Wer ein weiteres Kind plant, dem kann das egal sein. Viele Paare „verhüten nach der Geburt einfach nicht wieder, weil sie ein zweites Kind wollen“, sagt Dr. Frank. Kam das Baby zuvor auf vaginalem Weg auf die Welt? Dann berät man sich am besten mit der Pränatalspezialistin oder dem Frauenarzt, ob etwas dagegen spricht, schnell wieder schwanger zu werden – etwa aufgrund von Vorerkrankungen oder anderen Risiken. „Nach einem Kaiserschnitt sollte man aber besser neun bis zwölf Monate mit einer neuen Schwangerschaft warten. Sonst könnte die Narbe reißen und die

* Der Pearl-Index bewertet als statistische Kennzahl die Effektivität von Verhütungsmethoden. Je kleiner die Zahl, desto sicherer die Methode. Keine Verhütung Pearl-Index 85

Plazenta zu weit in die Narbe hineinwachsen.“ Eltern, die verhüten wollen oder müssen, empfiehlt die Ärztin dann zunächst Kondome (Pearl-Index 2-12): So gelangen in den Wochen nach der Geburt weniger Keime an die infektionsanfällige Wunde, die die abgelöste Plazenta im Uterus hinterlassen hat. „Außerdem kann man dadurch erst einmal beobachten, wie sich der Zyklus entwickelt. Bei etwa 60 Prozent meiner Patientinnen wird die Blutung nach der Geburt stärker, länger und schmerzhafter – zumindest vorübergehend.“

Bleiben diese Beschwerden, kann die Hormonspirale gegensteuern (Pearl-Index 0,16 bis 0,41). Zwar enthält auch sie Hormone, allerdings nur Gestagene und nicht zusätzlich Östrogene wie die Pille, der Vaginalring (Pearl-Index 0,4-0,65) oder das Hormonpflaster (Pearl-Index 0,7-0,9). Dadurch ist das Risiko zumindest für bestimmte Nebenwirkungen wie Thrombosen geringer. Ein weiterer Vorteil: „Die Hormonspirale hat keinen Einfluss auf die Zusammensetzung und Qualität der Muttermilch und eignet sich deshalb auch für die Stillzeit“, sagt Dr. Frank. Das Einsetzen und die Kosten von etwa 300 bis 400 Euro lohnen sich allerdings nur, wenn in den nächsten drei bis fünf Jahren kein Geschwisterchen kommen soll. Falls doch, ist die ähnlich wirkende Minipille eine Alternative, gerade in der Stillzeit (Pearl-Index 0,5-3). Sie muss allerdings jeden Tag

zur fast gleichen Zeit eingenommen werden – mit Baby oder Kleinkind nicht immer easy.

DIE NATÜRLICHE OPTION – PER „NFP“

Es geht aber auch ohne Hormone einiges: Wer in den kommenden fünf Jahren nicht schwanger werden möchte, kann über die Kupferspirale nachdenken (Pearl-Index 0,3-0,8). „Sie ist nur nichts für Frauen, die sowieso schon viel und lange bluten, da sie die Periode verstärken kann“, sagt die Ärztin. Dann vielleicht ein Diaphragma? Korrekt über den Muttermund gelegt und nach der Geburt (neu) angepasst, hält es in Kombination mit einem Verhütungsgel Spermien recht zuverlässig ab (Pearl-Index 3). Nur das Einlegen erfordert zunächst etwas Übung. Eine weitere hormonfreie Alternative ist die Natürliche Familienplanung NFP (Pearl-Index 0,4-1,8). Dabei misst die Frau täglich Körpertemperatur sowie Beschaffenheit des Zervixschleims und kann so die fruchtbaren Tage bestimmen, an denen dann etwa mit Kondom verhütet wird. Wer schon vor der Geburt auf NFP gesetzt hat, kann das mit geänderten Regeln auch während der Stillzeit tun. In jedem Fall ist es empfehlenswert sich, eine NFP-Beraterin ins Boot zu holen.

WAS IST MIT DEN MÄNNERN?

Und was ist mit Verhütungsmitteln für den Mann – damit Eltern nicht nur Haushalt und Mental Load gerechter verteilen können? Die Spermienproduktion an 365 Tagen im Jahr auszuschalten sei womöglich sinnvoller, „als Menschen, die durchschnittlich gerade mal fünf Tage im Monat fruchtbar sind, über Jahre bis Jahrzehnte hinweg ununterbrochen unter Hormone zu setzen“,

„
DIE FRAGE ALLER FRAGEN BEI DER VERHÜTUNG: IST DIE KINDERFRAGE FÜR BEIDE DURCH?
“

DER WEG IST DAS ZIEL

Verhütung wird wohl trotzdem noch länger überwiegend Frauensache bleiben. Umso wichtiger ist es, mit der eigenen Ärztin oder dem Arzt über die Vor- und Nachteile der verschiedenen Methoden zu sprechen. Und vor allem: mit dem Partner. Denn hier ist es wie so oft im Leben: Den passenden Weg zu finden ist höchst individuell.

Susanne Pahler

schreibt die Journalistin und Autorin Franka Frei in „Überfällig. Warum Verhütung auch Männersache ist“ (Goldmann, 17 Euro). Ist die Kinderfrage für beide definitiv durch, könnte sich der Mann einer Vasektomie unterziehen, bei der die Samenleiter durchtrennt werden (Pearl-Index 0,1). Das hat keinen Einfluss auf Libido, Erektion oder Ejakulat – und ist unkomplizierter und risikoärmer als die Sterilisation der Frau (Pearl-Index 0,2-0,3). Für den Hinterkopf: Eine Vasektomie kann zwar mit hohen Kosten rückgängig gemacht werden. Liegt die OP aber mehr als drei Jahre zurück, sinken die Erfolgsaussichten der „Refertilisierung“ deutlich. In anderen Teilen der Welt versuchen sich Männer an softeren Alternativen. In den USA wird bereits auf den „vasclip“ vertraut, einen Plastik-Clip, der den Spermienfluss unterbricht, und in Frank-

reich verhüten schon Tausende Männer mit dem Silikonring „Andro-Switch“: Er schränkt die Spermienproduktion durch Körperwärme ein.

KOLUMNE



SAG MAL CHEEEESE

Warum unsere Autorin neuerdings gerne *photobombt* – und wir dringend über die Mütter-Foto-Gap sprechen müssen

Macht da jemand Fotos? Hier! Ich! Bitte mich mit drauf nehmen!“ Es mag auf den ersten Blick etwas seltsam wirken, dass ich seit ein paar Wochen versuche, auf möglichst vielen Bildern meines Alltags zu sehen zu sein. Doch lassen Sie uns dazu einen kleinen Test machen: Öffnen Sie als weibliche Person bitte jetzt die Foto-App Ihres Smartphones (oder die Ihres Partners, Ihrer Partnerin), und überfliegen Sie die vergangenen zwei Monate. Wie viele Bilder zeigen Ihr hübsches Gesicht? Kommen Sie auf 30? Vor meiner „Hello, hier bin ich!“-Zeit war ich nur auf 25 von 600 Fotos zu sehen. Rund die Hälfte waren Selfies. Dabei habe ich einen Mann, der gern fotografiert.

Die französische Bibliothekarin Laura Vallet drückte vor mehr als einem Jahr den Auslöser dafür, dass ich diese Leerstelle überhaupt bemerkte: Ihre Frage „Mères de famille: on vous prend en photo, vous?“ („Mütter: Wer

fotografiert eigentlich euch?“) kommentierten mehr als 400 Menschen, vor allem Frauen in heterosexuellen Beziehungen. Seit auch der New Yorker und Le Monde über ihre Beobachtung schrieben, ist klar: Es gibt diese Lücke von Müttern auf Alltagsfotos, allgemein bekannt als „Gender Photo Gap“. So wie es einen „Gender Pay Gap“ (Frauen bekommen im Schnitt 18 Prozent weniger Stundenlohn als Männer) und einen „Gender Care Gap“ gibt (Frauen übernehmen täglich im Schnitt 87 Minuten mehr unbezahlte Betreuungs- und Hausarbeit als Männer). Eine Ursache für diese Schieflage scheint struktureller Natur. Intuitiv greifen wir nämlich eher in besonderen Momenten zur Kamera. Wenn das Baby sich komplett mit dem ersten Brei einsaut. Das Kita-Kind mit der Computermaus an der Schnur spazieren geht. Der Papa mit den Kids auf dem Boden im Lego versinkt. Der Onkel die Wildlinge verkehrt herum durch die Wohnung trägt. Eine Mama, die vorliest, Tränen trocknet, die Schaukel zum 143. Mal anschubst oder einen Nachmittagssnack zubereitet, wird dagegen eher selten festgehalten. Nicht nur, weil immer noch die Mehrheit der Mütter die meiste Zeit alleine mit den Kindern verbringt und deshalb natürlich eher hinter als vor der Kamera steht. Sondern auch, weil es nicht besonders genug erscheint, was sie da den lieben langen Tag tun. Dabei ist es alles andere als eine Selbstverständlichkeit. Damit die Welt das begreift, gibt es inzwischen auf Instagram den Hashtag #mamawowarstdu, mit dem Mütter sich selbst und die Care-Arbeit anderer Mamas sichtbarer machen möchten.

Ich fand es einfach schlicht unfair, als durchaus wesentlicher Teil unserer Familie so selten für die Ewigkeit festgehalten zu werden. Also husche ich nicht mehr wie bisher aus dem Bild, sondern werfe mich blitzschnell dazu, wenn jemand die Kinder ins Visier nimmt. Drücke meinem kleinen Stöpseln das Handy im Kameramodus in die Hand. Mache auch mal Selbstporträts. Und bitte andere Menschen, uns auf dem Spielplatz oder an der Supermarktkasse zu fotografieren.

Über Augenringe, Bäuchlein und Schluffiklamotten muss ich dabei zugegebenermaßen gnädig hinwegsehen und den Impuls ignorieren, mich deshalb sofort aus dem Feed zu löschen. Dafür bekomme ich aber einmalige visuelle Schätze. Nicht nur für die Kinder. Auch für mich ganz allein, denn diese Art Fotos sind wie der DeLorean aus „Zurück in die Zukunft“, mit dem man blitzschnell in die Vergangenheit reisen kann. Ein Blick darauf genügt, und ich weiß genau, wie sich der Nachmittag in der Kissenburg angefühlt hat. Wie mich meine Jungs von beiden Seiten mit Knutschern eingedeckt haben. Solche Momente sind einzigartig, herzerwärmend, wertvoll – und sehenswert. Gerade mit uns Müttern mittendrin. *Susanne Pahler*

ILLUSTRATION: KLAS FAHLEN / Z AGENTEN



TENERIFFA

Eine persönliche Liebeserklärung an die überraschende Vielfalt und versteckte Schönheit der größten Kanarischen Insel

Text: Susanne Pahler



Teneriffa ist ein echtes Highlight für alle Fans unberührter Natur und gelassener Lebensart: Abwechslungsreiche Wege laden zum Wandern, malerische Orte wie Santa Cruz de Tenerife (Foto) zum Bummeln und Chillen ein

REISE

M

Mallorca-Liebhaber, die ihre ballermanngeplagte Insel vor Kritikern in Schutz nehmen wollen, sagen in aller Regel: „Aber das Hinterland ist wirklich wunderschön!“ Geht es um mein Lieblingsziel Teneriffa, habe ich ebenfalls so ein Sätzchen: „Aber der Norden...!“ Stimmt, am Kanaren-Klischee (Hotelbunker, Bespaßungsanimation, Überwinterungsendorado für Rentner) ist was dran, doch Teneriffa ist voll guter Überraschungen. Man braucht nur das Epizentrum des Massentourismus zu meiden und Los Cristianos und Playa de las Américas am Südwestzipfel großräumig umfahren.

Schockverliebt in die Insel

Am besten steuern Sie vom Flughafen Teneriffa Süd erst mal das Orotava-Tal an. Es zieht sich fast neongrün an einem weiten Hang bis runter zum Meer. Wir waren bisher zweimal da, und es wird sicher nicht das letzte Mal sein. Denn mein Mann und ich sind hingerissen, als wir es das erste Mal sehen. Zu Hause ist tiefster Winter. Da kommt uns die laue Luft gleich noch ein paar Grad wärmer vor. Die Palmen, XXL-Sukkulenten und Drachenbäume wirken noch exotischer, die terrassierten Bananenplantagen noch paradiesischer. Dass sich über allem noch der majestätische Vulkangipfel Pico del Teide erhebt, ist das i-Tüpfelchen. Wir sind schockverliebt! Und wollen der Insel am nächsten Tag gleich mal aufs Dach steigen – 3718 Meter über dem Meeresspiegel. Bis wir auch nur in der Nähe des Teide sind, fahren wir auf den vielen Serpentina durch fast jede Jahreszeit. Morgens ist es im Tal frühlingshaft warm. Doch schon hinter der kopfsteingepflasterten Stadt La Orotava, die dem zauberhaften Tal seinen Namen gibt, wahren wir uns im November: Durch den Wald wabern so dichte Schwaden, dass wir immer wieder scharf bremsen müssen, weil wir nicht bis zur nächsten Kiefer sehen können. Plötzlich lichtet sich der Nebel und die Sonne brennt vom tiefblauen Himmel auf eine karge Mond-

landschaft mitten im fast kreisrunden Kessel des Teide, der Caldera de las Cañadas. Tief im Vulkan rumort es noch immer, der letzte Ausbruch ist aber mehr als 220 Jahren her. Man kann also ohne Angst in die Seilbahn steigen, die fast bis ganz nach oben führt. Nur nicht an diesem Vormittag: zu windig. Die Teleférico ist außer Betrieb! Dann müssen wir unserer Enttäuschung eben davonwandern. Wir entscheiden uns für die Tour um die Roques de García, die man in knapp zwei Stunden umrundet hat. Ein schmaler Pfad führt uns in leichtem Auf und Ab durch die erhitzte Stille der weiten Sandwüste. Wir passieren zottelige Pflanzenbüsche mit mini-kleinen Strohhüten, bewundern bizarr geformte

OBEN
Am malerischen grünen Orotava-Tal kann man sich kaum sattsehen
UNTEN
Mit 300 Tagen Wind und Sonne ist Teneriffa auch ein Eldorado für Windsurfer



FOTOS: EVELYN DRAGAN, WILHELM MENZE/GETTY IMAGES, SUSANNE PAHLER (2)

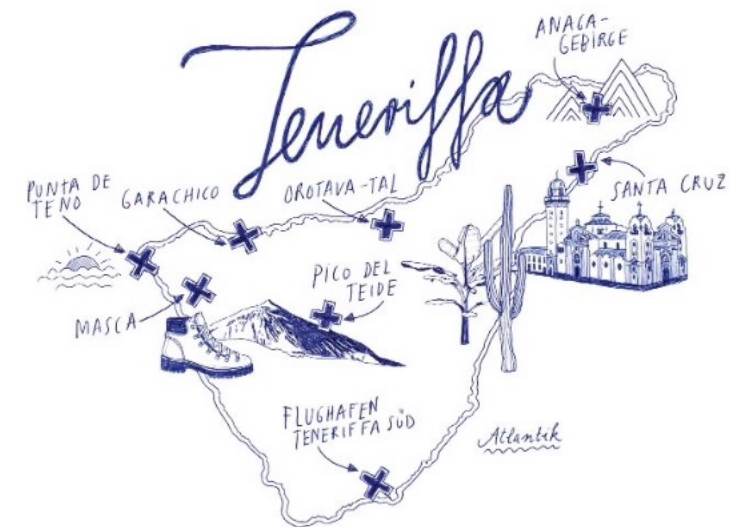
REISE



Museum für moderne Kunst, „Tenerife Espacio de las Artes“ (TEA), und dem neuen Hafen kann man hier außerdem gleich drei geniale Projekte des Schweizer Architekturbüros Herzog et de Meuron bewundern.

Vamos a la playa

Und dann ist da natürlich noch die Playa de las Teresitas im Nachbarort San Andrés. Goldgelber Sand im Norden (obwohl die Strände hier eigentlich dunkelbraun bis schwarz sind) – das gleicht einem Wunder. Die weltliche Erklärung: In den 1970er-Jahren wurden Tonnen an Sahara-Sand verteilt, dazu Wellenbrecher und Fächerpalmen aufgestellt. Wir fühlen uns hier fast wie an der Copacabana, wenn man zum Sundowner mit Caipirinha in einer der Beachbars sitzt. Mit dem Anaga-Gebirge heben wir uns das Beste für den Schluss auf: Wir machen eine Wanderung 400 Meter hoch über Benijo und werden mit einem umwerfenden Ausblick belohnt: Vor uns stürzen sich wild gezackte grüne Berge ins tiefblau tosende Meer. Wir haben kühle, salzige Atlantikluft und erdig-frisches Waldaroma in der Nase, beißen in unsere mitgebrachten Ibérico-schinkenbrote und sind extrem einverstanden mit der Welt. „Ich hätte echt nie gedacht, dass es hier so schön ist“, seufze ich. Und Sie? Was denken Sie? Ich hoffe, wir sehen uns eines Tages auf meiner Trauminsel.



Reiseinformationen Teneriffa

REISEZEIT

Der Norden Teneriffas ist etwas kühler als der Süden. Im Februar liegen die Luft-Temperaturen zwischen 15 und 21 Grad.

ANREISE

Viele Fluggesellschaften und Reiseanbieter fliegen direkt nach Teneriffa Süd (TFS), darunter EasyJet (easyjet.de), Lufthansa (lufthansa.com) und TUIfly (tui.com). Preisbeispiel: Mitte Februar ab München hin und zurück inkl. Gepäck mit Lufthansa für rund 300 Euro p.P.

RESTAURANTS

„El Calderito de la Abuela“ in Santa Úrsula (tripicotea.com/index-calderito.html) und „Las Aguas“ in San Juan de la Rambla (restaurantelasaguas.wordpress.com) servieren lokale Küche plus je eine geniale Aussicht über das Orotava-Tal. Das kleine, aber feine „El Jinete Sin Cabeza“ in La Laguna (facebook.com/pg/eljinetesinca bezatenerife) hat exzellente Kanaren-Köstlichkeiten auf der Karte.

SHOPPING

Traumhafte Süßigkeiten gibt's in der Pasteleria „Palmelita“ (palmelita.es), handgefertigte Ledertaschen bei „De Curbelo“

(facebook.com/decurbelo) in Santa Cruz, Vintage-Outfits bei „Dickymorgan“ (facebook.com/dickymorgan) und toll restaurierte (Klein-)Möbel bei „La Restauradora“ (larestauradora delalaguna.com) in La Laguna.

ÜBERNACHTEN

Für Familien: „El Nido Paraiso“ in Santa Úrsula, eine Ferienwohnung für vier Personen mit spektakulärem Blick auf Puerto de la Cruz, ab 98 Euro/Nacht (nidoparaiso.com).

Für Abenteurer: das lodgeartige „Hotel Parador de Las Cañadas del Teide“ in surrealer Lage am Fuß des Vulkans, DZ/F ab 133 Euro (parador.es/es/paradores/parador-de-las-canadas-del-teide). Für Paare: das ehemalige Gutshaus „Hotel Rural El Patio“ in einer Bananenplantage mit Blick auf das Meer vor Garachico, DZ/F ab 96 Euro (hotelpatio.com).

EINREISE

Aktuell muss ein Corona-Test in spanischer oder englischer Sprache vorgelegt werden, entweder in Papierform oder digital. Er darf nicht älter als 72 Stunden sein. Detaillierte aktuelle Infos etwa unter www.canary-vibes.com

OBEN
Strand satt: der Playa de Las Teresitas nördlich von Santa Cruz
MITTE
Der Teydefink mit elegant blauem Gefieder ist das Wahrzeichen der Insel
UNTEN
freundin-Autorin Susanne Pahler vor einem traditionellen Steinhaus im Bergdorf Masca



sein. Wieder unten vom Berg, fangen wir das flirrende Nachmittagslicht ganz im Westen ein: an der zauberhaft wilden Punta de Teno. Links der schwarzen Landzunge staffeln sich steil abfallende Felsklippen in immer hellerem Blau hintereinander. Rechts reckt sich ein rot-weiß geringelter Leuchtturm in den Himmel. Dazwischen wir – auf einem Mäuerchen, die Beine im Urlaubsflow baumelnd, während das Wasser an die Steine klatscht. Auf dem Rückweg wollen wir ins „Restaurante El Burgado“: Das Lokal ist in den Felsen gehauen, drinnen fließt ein kleiner Bach. Der Tintenfisch, den der Restaurantbesitzer für uns auf den Grill schmeißt, ist ebenso imposant wie lecker, serviert wird er uns draußen unter Deko-Fischernetzen, während die Sonne tiefrot im Meer verglüht...

Wer gerne wie wir schnuckelige Städtchen erkundet, ist auf Teneriffa genau richtig. Wir empfehlen La Laguna, in das man am besten hungrig kommt: Die Studentenstadt ist kulinarischer Hotspot der Insel, die Restaurants findet man zwischen Palästen und uralten Kirchen. Auch von der nahen Hauptstadt Santa Cruz waren wir begeistert: Die Shoppingstraßen verströmen Jugendstilflair, die vielen Parks sind urbane Oasen. Mit einem kreisrunden Meerwassersee, dem

FOTOS: SUSANNE PAHLER (3), LISZT COLLECTION/INTERFOTO, BRAUNER/STOCKFOOD, ILLUSTRATION: SILKE WERZINGER



LINKS Zauberwald aus Lorbeer im Anaga-Gebirge
RECHTS Frischer geht kaum: Omelett mit Inselftomaten

AUF KURS mit dem Thöni

TEXT — SUSANNE PAHLER FOTOS — DANIEL SCHRENKER UND SUSANNE PAHLER



In der Hoffnung, dass ihr Sohn Paul trotz des Klimawandels noch lange in den Bergen auf Schnee treffen wird, organisierte ihm Autorin Susanne Pahlер einen ganz besonderen Skikurs: Gustav Thöni, der Südtiroler Riesen-Slalom-Star der 1970er-Jahre, wird in seiner Heimat am Stilferjoch bei den ersten Schwüngen helfen. Leiwand! ▶

1 Schlittern erlaubt:
Auf dem Weg ins Winterglück glitzert der zugefrorene Reschen-see 2 Auge in Auge mit den Gipfel: Nur eine kurze Sessellift-Fahrt aus dem Skiort Trafoi entfernt liegt die Furkelhütte 3 Staubt schon ein wenig: Paul, schwer konzentriert, mit Ski-Legende Gustav Thöni



Kann ich jetzt endlich meine Schia leihen?“ Es ist eines der Hauptthemen unseres Fünfjährigen, seit wir ihm verraten haben, dass er bald bei einem der schnellsten seiner Art Skifahren lernen wird – dem Südtiroler Hotelier Gustav Thöni, heute fast 72, in den 1970er-Jahren mehrfacher Olympiasieger und inzwischen Opa von elf Enkelkindern. Seitdem will Paul bitte möglichst schnell auf zwei Brettern den Berg runterrassen. Doch kurz wird er sich noch gedulden müssen: Mein Mann und ich sind mit ihm und seinem dreijährigen Bruder Jonathan eben erst auf dem Parkplatz von Thönis „Bella Vista Hotel“ angekommen. Dunkel ist es auch schon in Trafoi, dem Dorf, ein paar enge Serpentinunterhalb des Gebirgspasses Stilfserjoch. Aber morgen. Morgen geht es los!

Als Gustav dann nach dem Frühstück um die Ecke biegt, braucht es nicht viele Worte: Paul und er gehören zum Team Zurückhaltung. Und so stapft der Kleine der Legende ohne viel Aufhebens hinterher, eingepackt wie ein Mini-Astronaut mit dicker Jacke, Skibrille, Leihhelm und Stöcken. Seine Ski und Jonathan kommen auf dem Schlitten mit uns. Weit haben wir es nicht bis zur Piste, der Übungshang liegt direkt hinter dem Haus. Dahinter tut sich eine gigantische Winterlandschaft auf: eine Kirche mit spitzem Turm, ein Tal mit vereinzelt Häusern, darüber weiß verschneite Gipfel wie von Kinderhand gemalt. Sie gehören zur ver-



1



2



3

gletscherten Ortlergruppe und sind damit die höchsten Berge Südtirols. Ein erster Skitag des Lebens kann kaum eindrucksvoller beginnen.

Für Landschafts-Highlights hat Paul aber keinen Sinn. Am Fuß des „Zauberteppichs“, der Skianfänger langsam zuckelnd im Stehen den kleinen Hügel hinaufbringt, steckt Gustav nämlich gerade dessen Skischuhe in die Bindung. Paul gleitet sofort ein paar Zentimeter rückwärts. „Das hab' ich mit Absicht gemacht!“, behauptet er grinsend. Dann zeigt Gustav ihm den Einsatz der Stöcke: „Leicht in die Knie gehen – und schieeeben!“ Paul rutscht den ersten kleinen Buckel hinunter und freut sich, haha, genau: wie ein Schneekönig. Für den kurzen Rückweg platziert Gustav einen Stecken zwischen Pauls Beinen und zieht ihn zurück nach oben. Schlepplift alla Thöni. Nächste Einheit: Pizza üben. „Vorne zusammen“, sagt Gustav und bringt mit seinen Schuhen Pauls Ski in Position. Die Bretter verhaken sich erst mal übereinander und plumps, sitzt der ambitionierte Mini-Skirennläufer auf dem Popo. Gustav hilft ihm auf, neuer Versuch und: Jetzt rutscht er. Das Kind fährt!

An seine allererste Skifahrt kann sich Gustav übrigens nicht mehr erinnern. „Ich weiß nur noch, dass ich mit drei Jahren vom Großvater selbst geschnittene Holzbretteln bekommen habe und dann hinter dem Haus am Kirchenhang meine ersten Übungen gemacht habe. Als Kinder hatten wir sonst nichts, es gab kaum eine andere Beschäftigung“, erzählt er zwischendurch. Sein Vater Georg, der durch den zweiten Weltkrieg seine eigene Ski-Karriere abbrechen musste, betrieb außerdem auf dem Stilfserjoch einen Lift. Auf dem mit 2757 Metern höchsten Gebirgspass Italiens lag auch im Sommer Schnee, er war Trainingsregion verschiedener Nationalmannschaften. So hatte Gustav von klein auf viel Gelegenheit, die

1 Slalom-Star: Gustav Thöni in den 1970ern
2 Schönster Blick: Am Hang rechts lernt Paul Skifahren – genau wie Gustav Thöni in den 1950er-Jahren
3 Müdes Kind: Nach dem ersten Skikurs-Tag macht Paul ausnahmsweise mal wieder Mittagsschlaf. Der Helm musste dafür aufbleiben

FOTO: GIBBS/PR

Technik der Weltklasse zu verinnerlichen – und weiterzuentwickeln. Denn zur Überraschung der Ski-Elite war er als 18-Jähriger mit seiner neuen Umsteigetechnik plötzlich so schnell wie sonst kaum jemand. Mehr als ein Jahrzehnt lang galt er daraufhin als DER Riesenslalom-Star.

Am Übungshang wird gezaubert

Wer Star-Allüren vermutet, liegt bei Gustav Thöni allerdings komplett falsch: Sein ganzes Leben lang ist er der schüchterne Mensch geblieben, der er schon immer war. Nie wollte er woanders wohnen als am Stilfserjoch. Nach seiner Karriere übernahm er die Pension seiner Eltern, ließ sie zum Hotel umgestalten und hat das Haus inzwischen an Petra übergeben, eine seiner drei Töchter. Aktiv ist er nach wie vor: im Hotel, als Tourguide für seine Gäste – und gerade als Skilehrer für Paul, der endlich auf den Zauberteppich darf! „Jetzt machst du kleine Schritte nach vorne“, erklärt Gustav. „Jetzt zieh's dich gleich weg. Und schön gerade stehen. Jawoll!“

Kollege Jochen von der örtlichen Skischule ist inzwischen auch da, schaut mit auf Paul und ein paar andere Skizwerges. „Drücken!“, empfiehlt er Paul, der jetzt die ersten Versuche am größeren Hang macht und dabei in gewagte Rücklage kommt. „Wenn's dir zu schnell geht, weiter auseinander die Ski und: drücken! Bravo!“ Irgendwann ist Paul unten – und wird sofort von Gustav wieder auf den Zauberteppich geschoben. Für die zweite Abfahrt gibt's „Zauberspitzen“: Die Verbindung hält die Bretter vorne zusammen, damit die Kinder ein Gespür für die richtige Position der Ski bekommen. Damit läuft es erstaunlich gut! Bei der dritten Abfahrt kommen für ein besseres Gleichgewicht die Arme ins Spiel. Gustav macht's vor, streckt die Arme nach rechts und links aus. Paul müht sich etwas ab, ist sehr konzentriert und sagt unten: „Ich mag jetzt nicht mehr.“

Das ist das Stichwort für jeden guten Skilehrer: Es gibt Süßes! Mit einem Gummibärchen im Mund lässt sich Paul doch noch mal aufs Zaubersband befördern. Nach der nächsten Abfahrt ist für ihn aber wirklich die Luft raus: Der Papa muss ihn zurück zum Hotel ziehen, Schlepplift della Thöni. Auf der Sonnenterrasse des Bella Vista vertilgt er mit Bergblick Kaiserschmarrn und Skiwasser und fordert danach eine Pause auf dem vermutlich gemütlichsten Sofa der Welt in unserem Zimmer. Vorher entledigt er sich noch seiner dicken Skiklamotten. Aber der Helm, der muss aufbleiben! Wir lesen vor – und plötzlich ist Paul eingeschlafen, den Helm auf dem Kopf, die Brille über den Augen.

Auch am nächsten Morgen muss der Helm samt Skibrille schon zum Frühstück mit. Selbstredend auf dem Kopf. Nach einem schnellen ▶



1000 m² mit Sky Pool,

- Wellnessbereich
- Saunabereich
- Wellnesstisch
- Abwechslung
- Profisportler
- Aktivurlaub



Genießen Sie die
Wunder der Natur
2 Monate
ab



Reise und Spät-Abreise
01.01.2022 – 30.03.2023



1 Reise



2 Beste Pause: Papa (l.), der kleine Jonathan (m.) und Paul (r.) lassen sich Wiener Schnitzel, Kaiserschmarrn und Skiwasser auf der Hotel-Terrasse schmecken 2 Strahlender Ort: Trafoi unterm Sternenzelt



DAS HOTEL

Das Bella Vista ist eines von 25 Familienhotels in Südtirol (familienhotels.com), deren Gastgeber selbst Kinder haben und deshalb ganz viel Wert auf Kinderausstattung und ein ansprechendes Kinderprogramm legen. Es liegt im Südtiroler Teil des Nationalparks Stilfserjoch, hat zudem einen Wellnessbereich und ein kleines Thöni-Museum. DZ mit großartiger Halbpension für zwei Erwachsene ab 250 Euro, Kinder bis 16 Jahren übernachten im Elternzimmer ab ca. 60 Euro pro Nacht. Fünf Tage Gruppen-Skikurs kosten 125 Euro (ab 4 Jahren). Mehr: bella-vista.it

Müsli stellt sich das Kind auf den Stuhl und sagt sehr vehement: „Wann seid ihr fertig, ich will endlich Ski fahren!!!“ Zurück am Übungshang stehen heute Hütchen im Schnee. Gustav fährt den Mini-Parcours rückwärts, Paul soll hinterher. „Hier her, rüber, rüber, rüber“, ruft Gustav und winkt ihn zu sich. „Lass die Arme hängen, ganz locker und den Kopf da rüber – genau!“ Manchmal bekommt Paul die Ski wirklich in die gewünschte Richtung, aber eigentlich fährt der junge Sportler lieber so, wie es ihm gefällt. Am liebsten über den kleinen Hügel etwas abseits der Piste, wo man kurz in der Luft ist. Und schon ist er von den Hütchen weg und saust an Gustav vorbei. Der grinst. Und Jochen ruft hinterher: „Am Skilehrer vorbeifahren kostet eigentlich eine Runde!“ Ob Eltern auch hier für ihre Kinder haften?

Jonathan darf übrigens ebenfalls Ski fahren: Gustav klemmt sich den Kleinen sanft zwischen die Knie und schwebt förmlich in sanften Schwüngen den Hang hinunter. Jonathan findet das okay. Mehr aber auch nicht. Überhaupt ist ihm recht langweilig, weil es für Kleinkind-Schlittenfahren gerade zu eisig ist. Er und ich lassen Paul und seinen Papa deshalb weiter üben – und fahren mit dem Sessellift im Dorf für ein Mittagessen auf die Furkelhütte. Ganz nah an den Gipfeln gibt es vor der holzigen Fassade für Jonathan gespritzten Marillensaft, für mich Cappuccino und für uns beide erstaunlich gute Pommes mit Wiener Würstchen. Das Skigebiet ringsum hat nur drei Lifts und wäre für uns als Familie in etwa ein, zwei Jahren ideal: keine Pistenraudis, kein Gedränge, keine überbeuerten Liftkarten. Hier geht es um Slow Ski, nicht um Party und hohe Geschwindigkeit. Wie angenehm!

Zurück im Bella Vista Hotel entspannen wir weiter: Wiedervereint hüpfen wir nachmittags in den kleinen Whirlpool auf der großen, ver-

schneiten Wiese mit Blick auf die Gipfel. Paul wagt sich mit seinem Papa sogar in die Mini-Freiluftsauna. Abends ist es nach dem edlen Mehrgang-Menü im Restaurant in der Lobby herrlich kuschelig: viel Naturstein, aufgestapeltes Holz, tiefe Ledersessel, dicke Stämme, die als Tischchen fungieren – und ein knisternder Kamin! Wir spielen vor dem Feuer „Mensch ärgere Dich nicht“. Als Gustav vorbeikommt, steigt er für eine Runde mit ein und lässt, wie es sich für einen fairen Sportler gehört, Paul natürlich gewinnen.

Skifahren geht auch auf der Schaukel

Tag 3. Als wir nach zwei Stunden Skirutschen mittags an der sonnigen Terrasse des Hotels ankommen, weint Paul bitterlich. „Ja, ja, der dritte Tag ist für die Kinder meistens der anstrengendste“, sagt Gustavs Tochter Petra, als sie unsere Bestellung aufnimmt. Wir müssen lachen, denn bei Paul ist es umgekehrt: Er hat das große Heulen, weil der Kurs wie immer um 12 Uhr vorbei war – und er unbedingt weiterfahren wollte! Ein Kinderschnitzel später schlüpft er wieder in die Bindung und lässt sich zur nahen Schaukel rutschen, auf der er samt Brettern an den Füßen verträumt noch ein bisschen in die Berge schwingt.

Am Ende möchten wir natürlich von Gustav wissen, wie Paul sich in den vergangenen Tagen geschlagen hat. „Er hat das sehr konzentriert gemacht, ohne viel zu fragen“, sagt er wie vor einer TV-Kamera. „Der kleine Hügel war für ihn das Beste, das hat sehr gut gezogen. Jetzt braucht er noch bisserl Übung. Aber das wird!“ Paul ergänzt: „Du warst ja mal der Schnellste auf der ganzen Welt. Irgendwann werde ich der Schnellste!“ Die Ausrüstung dafür hätte er jedenfalls inzwischen. Denn Gustav hat für seinen Schützling am Ende des Aufenthalts noch eine Überraschung: Weil Paul der Helm so sehr ans Herz gewachsen ist, bekommt er ihn zum Abschied geschenkt. Mit Autogramm. Und natürlich bleibt er die gesamte Heimfahrt über auf dem Kopf. ♦

die C...



ilia.de

Sieben Geheimtipps für Kroatien

Verborgene Schätze

Sie denken, Sie kennen Kroatien? Wir wetten dagegen – mit diesen sieben Highlights abseits der bekannten Touristenströme

Text Susanne Pahler



Die Insel Korčula
... hat viele schöne
Strände. Unser Tipp:
die einsamen Buchten
bei Račice

24



1 SAMOGRAD AUF KORČULA Ein Strand, der auch in der Hochsaison wenig besucht ist

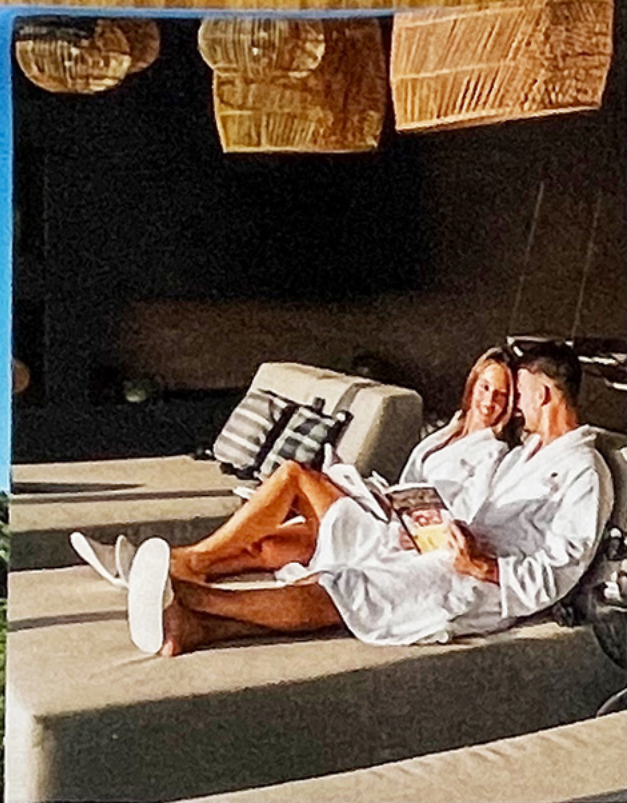
In freudiger Erwartung schaukelt der Körper leicht auf dem Sitz hin und her, während das Auto auf der Schotterpiste immer staubiger wird. Nach dem Parken geht es noch wenige Minuten zu Fuß durch die Macchia hinab – bis sich vor den Füßen der wildromantische Strand von Samograd nahe der Ortschaft Račice ausbreitet: große Kieselsteine, glitzerndes Wasser, sanftes Meeresrauschen. Selbst in der Hochsaison bleibt der Abstand zum Nachbarhandtuch großzügig. Seine eigene Liegemöglichkeit sollte man neben Proviant übrigens unbedingt mitbringen: Kiosk, Duschen oder Schirmverleih gibt es nicht. Dafür Natur pur, die sich wie eine schützende Umarmung in Form üppig grüner Felsvorsprünge zu beiden Seiten um den Strand legt.

Den Tag am wildromantischen Meer lässt man am besten im rund fünf Kilometer entfernten Bistro Dalmatino nahe Kneza ausklingen: Das Restaurant liegt direkt am Ufer, hat einen weiten Blick auf das ruhige Wasser und serviert sehenswert angerichtete Köstlichkeiten mit Schwerpunkt auf Meeresfrüchten sowie gute Weine aus der Gegend. Ein Bistro, in dem man besser reserviert – und das man nicht mehr vergisst.

2 STARA ŠKOLA IN KRASICA Ein Restaurant, in dem großartig gekocht wird

Längst fahren Urlaubende nicht mehr nur wegen des Meeres nach Istrien: Die Region wurde in den vergangenen Jahren immer mehr zum Ziel für Kulinarik-Fans. Eine Pilgerstätte ist die im vergangenen Dezember eröffnete Stara Škola in Krasica bei Buje (staraskola.hr).

Co-Chefin mit schweizerisch-kanadischen Wurzeln ist Priska Thuring, die bereits in Zagreb >



Camping mit Spa-Faktor
Relaxen auf höchstem Niveau im San Servolo Wellness Camping & Resort

WELLNESS CAMPING Eine Option, die keine Wünsche offenlässt

Fünf Sterne plus Spa und Aussicht: Das angenehm überschaubare San Servolo Wellness Camping & Resort bei Buje ist zu Recht ein ADAC Superplatz 2023. Schon das Drumherum ist Wellness für die Sinne: Gelegen über istrischen Weinbergen und Olivenhainen, verströmen 600 Rosen sowie Jasmin, Pinien, Rosmann und Oleander ihre mediterranen Aromen rund um Pizzeria, Spielplatz und Feinkostladen. Noch erholsamer wird der Aufenthalt durch den supermodernen Wellnessbereich mit beheiztem Innen- und Außenpool, Whirlpool, Saunen, Dampfbädern, Fitnessstudio sowie einem Spa für Massagen und weitere Treatments. Wer sich mehr Privatsphäre wünscht, wählt ein Luxus-Wellness-Home oder einen Luxus-Stellplatz – und erlebt den Sonnenuntergang im eigenen Whirlpool.

große Erfolge feierte. In der stilvoll renovierten ehemaligen Grundschule serviert sie nun faire, regionale und saisonale Gourmet-Kunstwerke. Ausschließlich Zutaten von kleinen Produzenten, von istrischen Bauernhöfen, Käseereien, Imkereien, Gärten und dem nahen Meer kommen auf den Teller. Die beeindruckenden Fünf-Gänge-Menüs wechseln je nach Saison, harmonisieren aber immer optisch perfekt mit dem puristisch-mediterranen Interieur. Und dann ist da noch die Dachterrasse mit Blick auf grüne Hügel und den spektakulären Sonnenuntergang. Wer braucht da noch die Küste?



Refugium der Ruhe
An der Südküste der Halbinsel Pelješac liegt Trstenik

TRSTENIK AUF PELJEŠAC Ein Örtchen, fast so einsam wie in den 1980ern

Manchmal braucht es zum Ferienglück nur ein paar Steinhäuser mit roten Ziegeldächern und türkisblaues Meer vor ganz viel üppigem Grün. Hauptsache, weg vom Rest der Welt! Beschaulich ist Trstenik auf der Halbinsel Pelješac in jedem Fall. Auf Genuss muss man dennoch nicht verzichten: An der Uferpromenade gibt es zwischen Palmen und Bougainvilleen fünf wunderbare Einkehrmöglichkeiten von Café bis Restaurant, dazu etwas außerhalb das Weingut des bekannten Winzers Miljenko Grgić (grgic-vina.com).

Wer zwischendurch doch mal mehr als Müßiggang braucht, bekommt im 30 Autominuten entfernten, mittelalterlichen Ston gleich drei Superlative geboten: Nach dem Besuch der ältesten Saline der Welt und einem Spaziergang auf der zweitlängsten Festungsmauer der Erde (die längste ist die Chinesische Mauer) sind die landesweit besten Austern und Muscheln aus Mali Ston wohlverdient. Frisch auf den Tisch kommen sie entweder auf einer Bootsexkursion oder in einem der Restaurants im Ort, etwa im Bota Šare in einem über 800 Jahre alten Salzspeicher direkt am Wasser (bota-sare.hr/mali-ston).

Kristallklar
Der Fluss Mrežnica ist ein Natur- und Badeparadies



MREŽNICA Ein Flussbett voller Kaskaden

Nebelhaft steht die Gischt über dem smaragdgrün schimmernden Wasser, rechts und links ragen grün bewachsene Felsen in die Höhe. Etwas weiter: Canyons, Tuffbecken, Kaskaden. Die kristallklare Mrežnica ist einfach bezaubernd! Und im Gegensatz zu den – zugegebenermaßen spektakulären – Plitvicer Seen und dem Nationalpark Krka ziemlich unbekannt. Mithalten kann der 63 Kilometer lange Flusslauf im Herzen Kroatiens dennoch, denn er sprudelt mit rund 90 Wasserfällen in lauschig klein bis rauschend groß und hat dazu warme Badestellen, bewaldete Inseln und Campingplätze am Ufer. Auch zum Rafting und Kajakfahren ist der Fluss perfekt. Bei einer Tour mit dem Team von Discover Mrežnica (discovermreznica.com) haben sogar Anfänger und Kinder ab sechs Jahren Spaß.

Kein Geheimtipp, aber ganz in der Nähe liegt übrigens Rastoke: Hier fließt die blaugrüne Slunjčica in feinen Kaskaden über bewachsene Felsen, darüber stehen uralte Häuschen und Wassermühlen. Märchenhaft!

Inselglück
Nautiker und Ruhesuchende finden auf Šolta ihr Paradies



INSEL ŠOLTA Eine Insel, die noch kaum jemand ansteuert

Manche Dinge versteht man nicht – zum Glück. Denn dass die 19 Kilometer lange Insel Šolta kaum jemand kennt, obwohl sie nur eine Fahrstunde von Split entfernt liegt, ist wunderbar: Hier zirpen die Zikaden den lieben langen Tag, es duftet nach Zitronen und Thymian, zwischen Ruinen, Olivenhainen und Steinmauern sind Wildschweine und Hasen unterwegs, am glasklaren Meer recken sich Dattelpalmen in den weiten Himmel, dazu gibt es geheimnisvolle Dörfer, alte Kirchen, wildromantische Wanderwege und entspannte Radrouten.

Ein weiteres Glück ist, dass die knapp 1000 Einwohner dennoch wissen, was richtig gut ist. Darunter das hiesige Olivenöl, das man unter anderem bei Olynthia verkosten kann. Der Rosmarinhonig der Imkerei Tvrdic. Und natürlich fangfrischer Fisch, wie er im verwünschten Restaurant Lonely Paradise auf den Tisch kommt: Das gepflegte Steinhaus mit Terrassen liegt, von Pflanzen umrahmt und mit Tüchern überspannt, direkt über dem Wasser der stillen Tatinja-Bucht und ist am besten per Segelboot zu erreichen.

PUNTA CABANA BEI ROVINJ Eine Strandbar mit außergewöhnlichem Vibe

Manchmal sind es die Drinks, die Musik und der Blick auf das glitzernde Wasser aus einer versteckten Strandbar, die den Tag am Meer zu einem ganz besonderen machen. In der Punta Cabana, rund eineinhalb Kilometer südlich der Altstadt von Rovinj, gibt es genau das: Hängematten zwischen duftenden Pinien, auf den Resten antiker Säulen liegen weiche Kissen, im Regal neben der Theke lehnen Schallplatten aneinander und das Wasser mit den feinen Kieselsteinen, der karibischen Farbe und den grünen Inselchen darin ist fast zu schön, um wahr zu sein.

Mit dem Auto an den Strand fahren kann man nicht: Der gleichnamige Strandabschnitt liegt am südlichen Ende des Naturschutzgebiets Goldenes Kap (Zlatni Rt), einer Art botanischem Garten, der sich über die gesamte Halbinsel erstreckt. Am besten kommt man zu Fuß oder mit dem Rad, genießt den Weg vorbei an Zedern, Douglasien, Eukalypten, Zypressen und Steineichen und lässt sich überraschen: von weiten Wiesen, alten Säulen, Alleen, einem zum Kletterparadies umfunktionierten Steinbruch und natürlich vom Blick aufs Meer.

ANZEIGE



Kroatien

von der schönsten Seite entdecken – vom Meer aus. 8 Tage/7 Nächte Inselhüpfen entlang der kroatischen Küste mit einem Motorsegler/Yacht inklusive HP

ab **599 €** p.P./
7 Tage
in einer Doppelkabine.
Jeden Samstag
April - Oktober 2023
und 2024

Veranstalter: I.D. Riva Tours
GmbH, Bahnhofstraße 101,
82166 Gräfelfing



Experten-Tipp

Dieter Schnegelsberg
aus dem **ADAC**
Reisebüro in Bochum
über eine
unterschätzte Stadt

Eine beeindruckende Altstadt und eine tolle Atmosphäre – **Split** lohnt sich. Mein Highlight: der **Diokletian-Palast**, eines der weltweit am besten erhaltenen Denkmäler römischer Baukunst. Von Split aus sind es mit der Fähre nur 50 Minuten zur Insel **Brač**. Das dortige **Goldene Horn** ist der am meisten fotografierte Strand Kroatiens. Mein Extra-Tipp: beim Packen an Badeschuhe denken.



Mehr Infos
adacreisen.de/kroatien



Maut & Vignette

Perfekt vorbereitet: Alle Infos zur Straßenmaut in den Ländern Europas gibt es auf adac.de/maut



Camping Key Europe

Über eine Million ADAC Mitglieder nutzen die Camping Key Europe Card, die Rabattkarte, Versicherungsschutz und Ausweisersatz in einem ist. Alle Vorteile auf adac-shop.de/cke

Auf einen Blick

Anreise

Die meisten Urlaubenden reisen mit dem **Auto** oder **Wohnmobil** an. Von München aus sind es circa sechs Stunden bis an die kroatische Küste. Wichtig zu wissen: Auf slowenischen Autobahnen und Schnellstraßen ist nur noch die digitale Vignette gültig, eine Klebevignette gibt es nicht mehr. Die E-Vinjeta erhalten Sie genau wie die Streckenmaut und die digitale Vignette für Österreich unkompliziert in den ADAC Geschäftsstellen. Auf adac.de/maut-slowenien gibt es alle nötigen Infos. Mit dem **Bus**: Wer eine entspannte Reise bevorzugt, kann sich von verschiedenen Fernbusunternehmen direkt in die Küstenorte chauffieren lassen. Es gibt Verbindungen von vielen deutschen Städten aus. Schneller geht es mit dem **Flugzeug**: Kroatien verfügt über mehrere Flughäfen, die von Deutschland aus direkt angeflogen werden.

Reisezeit

Kroatien und seine Inseln sind von Frühjahr bis Herbst eine Reise wert. Der Juli und der August sind die beste Wahl für Badeurlauber. Die Monate von April bis Juni sowie der September und der Oktober sind ideal, um Städte zu erkunden, zu wandern oder mit dem Fahrrad auf Tour zu gehen.



Sestine-Schirme
... verbinden stilvollen Regenschutz mit Urlaubs-erinnerungen

Schauplätze dieses Artikels



Unterwegs

Entdeckertouren gehören unbedingt auf den Reiseplan. Wer nicht selbst mit dem Auto anreist, sollte einen Mietwagen buchen: adacreisen.de/mietwagen

Übernachten

Grand Park Hotel Rovinj: 209 stilvoll eingerichtete Zimmer und Suiten, 3800 Quadratmeter Spa, traumhafter Meerblick und die Altstadt von Rovinj sowie der Naturpark Goldenes Kap vor der Tür – was will man mehr?

Le Méridien Lav: Acht Kilometer südlich von Split liegt dieses elegante 5-Sterne-Hotel direkt an einem 800 Meter langen Strand. Die Aussicht auf die Stadt und die vorgelagerten Inseln ist phänomenal.

Essen & Trinken

Weißer Trüffel: In Istrien wächst der weiße Wildtrüffel. Für das beste Aroma braucht es nicht viel: Gerieben über Spaghetti, ist er ein Gedicht!

Pager Käse: Nur auf der Insel Pag gibt es den aromatischen „Pager Käse“ (Paški sir) aus Schafsmilch. Was ihn so besonders macht: Durch den trockenen Wind setzt sich das Salz des Meeres in den wenigen Sträuchern und Kräutern ab, von denen sich die hier lebenden Schafe ernähren.

Digestif gefällig? Dann ist der Rakija immer eine gute Wahl: Dieser Schnaps wird aus Früchten hergestellt, meist aus Pflaumen, Aprikosen, Birnen oder Trauben, und gehört zu kroatischen Haushalten wie Kaffee.

Nicht versäumen

Etwas ganz Besonderes: Sestine-Regenschirme werden seit dem 18. Jahrhundert von Hand gemacht und sind ein Markenzeichen der Stadt Zagreb. Gute Adresse: Kišobrani Cerovečki fertigt die hübschen Schirme seit mehr als 100 Jahren.

Haushalt

Komm, ich helf dir

Im Haushalt packen alle mit an? Gerade mit kleinen Kindern hat man echte Chancen, dass der Traum wahr wird. Wenn man die Kleinen nur lässt

TEXT — SUSANNE PAHLER

1 Frühstart erwünscht

„Je früher Kinder helfen dürfen, desto wahrscheinlicher helfen sie auch später“, sagt Nicola Schmidt, Elternberaterin und Bestsellerautorin aus Alfter bei Bonn. „Gleichzeitig sind sie im Leben später nachweislich erfolgreicher und zufriedener, weil sie sich besser in einer Gruppe zurechtfinden und Belohnungen aufschieben können.“ Auch Kinderpsychologin Claudia Schwarzmüller aus Hamburg sagt: „Etwas Sinnvolles zu lernen, es dann zu können, und alle sind davon begeistert – das ist für kleine Kinder der Selbstvertrauens-Booster schlechthin.“ Zudem sei für die Entwicklung von Fähigkeiten nichts so sinnvoll wie im Haushalt zu helfen: Besteck sortieren fördert das

Kategorisieren von Dingen, Krümel aufheben die Feinmotorik, Tisch decken das Zählen.

Wir sollten Kindern also viel öfter freie Hand lassen. Auch wenn es schneller ginge, etwas danebengehen könnte oder das Ergebnis nicht perfekt ist. Zu ungeduldig dafür? Dann kann man ihnen zum Beispiel den letzten Schritt überlassen: mit einem trockenen Tuch nachwischen oder die Servietten auf die Teller legen. „So haben sie das Gefühl, etwas selbst abgeschlossen zu haben, sind weniger frustriert und seltener wütend. Denn sich gar nicht einbringen zu können, geht gegen ihren starken Entwicklungsdrang“, sagt Expertin Schwarzmüller.

Fotos: Stocksy United/Natalie Jeffcott; Illustrationen: W&B/Christina Angele

2 Vom Detail zum Ganzen

Sobald ein Kind einen Löffel halten kann, spätestens wenn es läuft, lassen sich die Kleinen einspannen: „Kinder interessieren sich dabei für die Prozesse – und nicht für das Ergebnis“, sagt die Psychologin. „Deshalb wollen sie permanent etwas tun, um ihre Fähigkeiten zu erweitern.“ Ihre Fähigkeiten sollten wir dabei nicht unterschätzen: Schon die Kleinen können eine ganze Menge. Man müsse die Aufgaben nur in ihre Details zerlegen und sie einzeln beibringen.

Mit einem Jahr können Kinder zum Beispiel beim Anziehen mithelfen oder eine Banane mit dem Buttermesser zerteilen. Zweijährige können Wäsche in die Maschine stecken, nasse Kleidung zum Aufhängen reichen, die Knöpfe an der Spülmaschine drücken. Dreijährige können Obst in Schüsseln verteilen, saugen und hantieren gerne mit Sprühflaschen. Vier- bis Fünfjährige schaffen es, Wäsche zu falten oder Besteck aus der Spülmaschine auszuräumen.

3 Wir, das Familienteam

„Kleinkinder wollen helfen“, sagt Schwarzmüller. „Man darf nur ihre Motivation nicht zerstören.“ Also auch hier: die Kleinen machen lassen und ihnen zeigen, dass man es ihnen zutraut. Ab dem Vorschulalter wird es etwas schwieriger: „Der starke Drang zum Helfen aus der Kleinkindzeit ist weg, sie brauchen diese Tätigkeiten nicht mehr, um wichtige Fähigkeiten zu entwickeln“, sagt die Psychologin. Jetzt ist es Zeit für grundsätzliche Gespräche, rät Nicola Schmidt, etwa so: „Als Familie sind wir ein Team. Das bedeutet nicht, dass du Mama und Papa nur ab und zu ein bisschen hilfst, sondern dass Arbeiten, die im gemeinsamen Haushalt anfallen, auch gemeinsam erledigt werden. Folgendes gibt es zu tun: Was davon möchtest du übernehmen?“

Bei den meisten Aufgaben sei es notwendig, ein Kind bis in die Teenagerzeit weiterhin geduldig zu begleiten. „So lange, bis es immer mehr selbst übernimmt.“ Motivierend sei auch, Fragen zu stellen statt ein undefinierbares „So, aufräumen!“ auszurufen. „Schaut euch mal um: Was müsste passieren, damit jemand am Tisch essen oder es sich auf dem Sofa gemütlich machen kann?“ So lernen Kinder, selbst zu sehen, was zu tun ist. ➔

Haushalt

4

Alles spielend leicht gemacht

„Kinder übernehmen die eigene Abwehrhaltung“, sagt Nicola Schmidt. Also: so wenig wie möglich über den Haushalt jammern – und sich an einer positiven Einstellung versuchen. Damit es gemeinsam leichterfällt, kann das Aufräumen zum Beispiel ein Thema bekommen und in eine Spielsituation eingebettet werden: „Der Plüschtiger will mit uns alles aus Holz in die Kiste legen.“ Auch vermeintliche Verbote sind oft lustig: „Lass bloß die großen Autos auf dem Boden liegen! Du darfst heute nur die kleinen aufräumen.“ Wenn das Kind dann erst recht nur die großen wegräumt: egal. Dinge lassen sich zudem viel unterhalt-samer im Rückwärtsgang oder mit Stoppuhr ins Kinderzimmer bringen.

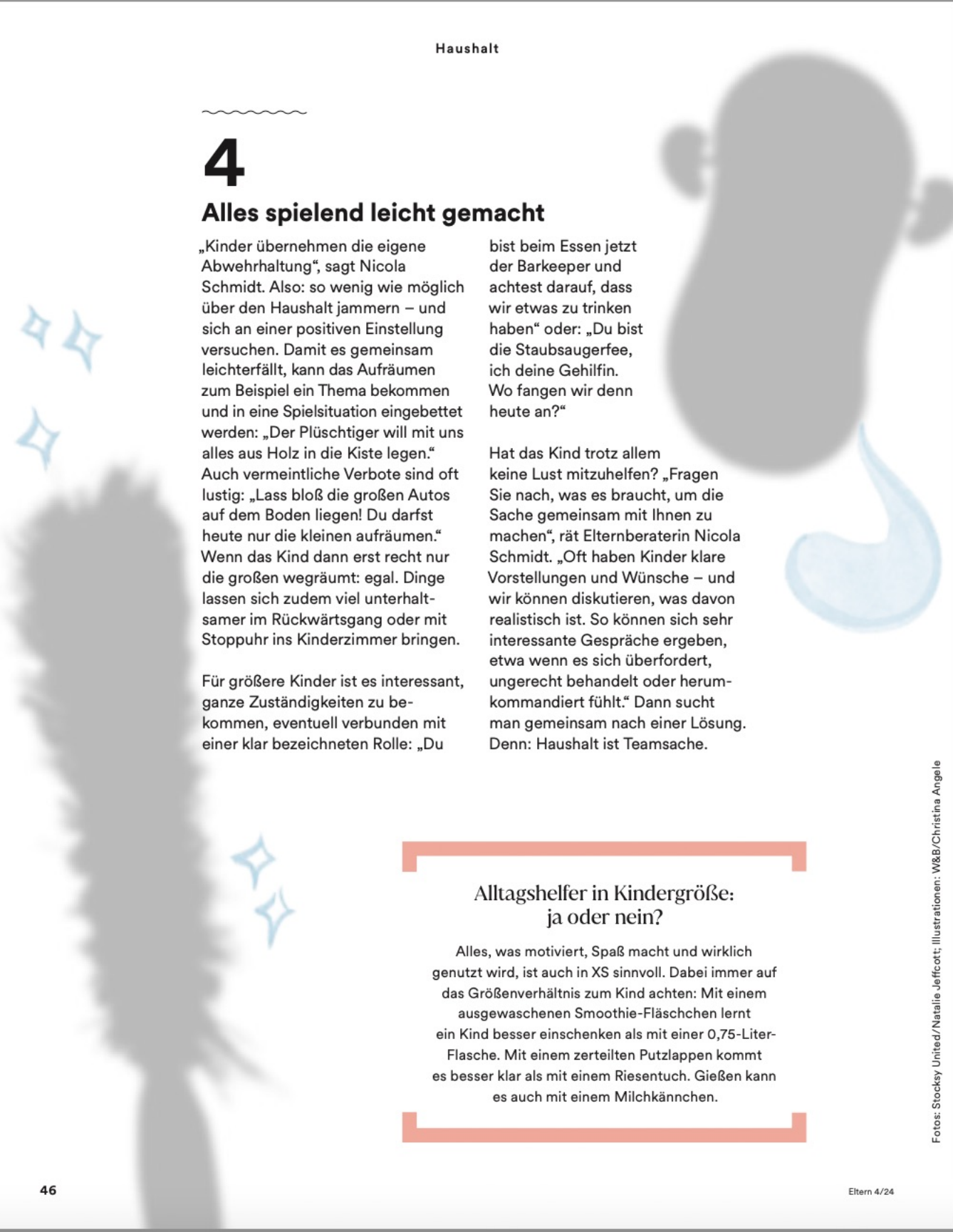
Für größere Kinder ist es interessant, ganze Zuständigkeiten zu bekommen, eventuell verbunden mit einer klar bezeichneten Rolle: „Du

bist beim Essen jetzt der Barkeeper und achtest darauf, dass wir etwas zu trinken haben“ oder: „Du bist die Staubsaugerfee, ich deine Gehilfin. Wo fangen wir denn heute an?“

Hat das Kind trotz allem keine Lust mitzuhelfen? „Fragen Sie nach, was es braucht, um die Sache gemeinsam mit Ihnen zu machen“, rät Elternberaterin Nicola Schmidt. „Oft haben Kinder klare Vorstellungen und Wünsche – und wir können diskutieren, was davon realistisch ist. So können sich sehr interessante Gespräche ergeben, etwa wenn es sich überfordert, ungerecht behandelt oder herumkommandiert fühlt.“ Dann sucht man gemeinsam nach einer Lösung. Denn: Haushalt ist Teamsache.

Alltagshelfer in Kindergröße: ja oder nein?

Alles, was motiviert, Spaß macht und wirklich genutzt wird, ist auch in XS sinnvoll. Dabei immer auf das Größenverhältnis zum Kind achten: Mit einem ausgewaschenen Smoothie-Fläschchen lernt ein Kind besser einschenken als mit einer 0,75-Liter-Flasche. Mit einem zerteilten Putzlappen kommt es besser klar als mit einem Riesentuch. Gießen kann es auch mit einem Milchkännchen.



Fotos: Stocksy United/Natalie Jeffcott; Illustrationen: W&B/Christina Angele



Versteh ich (nicht)

Text — Susanne Pahler (sie / ihr)
Fotos — Amelie Niederbuchner (sie / ihr)

Generationenkonflikte gab es immer, mal laut, mal leise. Durch den derzeit bemerkenswerten **Klimaprotest** scheinen Jung und Alt gerade wieder mehr miteinander zu rangeln. Aber klaffen die Meinungen wirklich so weit auseinander? Drei Eltern und ihre erwachsenen Kinder über **Gemeinsamkeiten, Unterschiede und Wünsche** füreinander

72 Prozent der Menschen 30+ halten etwa die Aktionen der „Letzten Generation“ für nicht angemessen, zwischen 16 und 29 Jahren sind es nur 49 Prozent*

#3 — 2050

Streitbar

Korinna (r.) liebt es, zu **debattieren**. Eine Fähigkeit, die ihre Tochter Natalia in ihrer Altersklasse vermisst

DIE MUTTER

Korinna (sie / ihr), 58, Verwaltungsangestellte an der Uni

Finde ich notwendig: Damit die junge Generation auf den Klimawandel aufmerksam machen kann, muss sie offensichtlich immer extremere Methoden anwenden. Auch wenn das bedeutet, sich auf der Straße festzukleben. Obwohl mir diese Probleme durch mein Geografie-Studium schon bewusst waren, sind dadurch wieder viele Nachhaltigkeitsthemen wie Plastik im Meer oder Fleischkonsum in meinen Fokus gerückt. Jetzt bin ich Neumitglied beim Bund Naturschutz und wieder Vegetarierin.

Sehe ich problematisch: Die Kids hängen oft bis nachts am Handy. Der Schlafmangel führt zu Stress. Ich sehe das an meiner Uni: Immer mehr Studierende können ihr Pensum nicht mehr bewältigen. Sie greifen zu Aufputzmitteln oder entwickeln als Ausgleich auf Unipartys eine unglaubliche Zerstörungswut.

Hätte mich unglücklich gemacht: In meiner Generation gab es Punker, Rocker und Popper mit ganz bestimmten Styles. Ich gehörte einfach zum Rest – und musste mich dafür nie erklären. Heute gibt es so viele verschiedene Peer Groups! Um sich einer dieser Gruppen zugehörig zu fühlen, muss man sich deutlich abgrenzen, ständig sagen, was einem nicht gefällt, sich erklären, ganz bestimmte Klamotten oder Frisuren tragen. Das macht einen irrsinnigen Anpassungsdruck, der von den sozialen Medien natürlich befeuert wird. Die heutige Generation kann es deshalb auch kaum aushalten, wenn jemand anderer Meinung ist. Das finde ich schade! Denn es macht Spaß, zu diskutieren und andere Standpunkte zu durchdenken.

DIE TOCHTER

Natalia (sie / ihr), 22, Studentin für Nachhaltiges Design

Finde ich krass anders: Im Gegensatz zum Bildungsniveau meiner Mutter ist unsere Generation ein bisschen verblödet. Durch KI und Digitalisierung müssen wir viele Dinge nicht mehr mit dem eigenen Kopf erarbeiten.

Feiere ich: Dass viele von uns mehr Freiheiten und Ressourcen haben als die Generation meiner Mutter: mehr Studiengänge, mehr Möglichkeiten, Geld zu verdienen und uns zu verwirklichen. Außerdem können wir etwa durchs Reisen unsere Jugend richtig ausnutzen, bevor Arbeit oder Kinder kommen. Und: Wir leben mehr im Moment, sind intuitiver, lockerer und spontaner. Wir machen uns nicht gleich Sorgen, wenn etwas nicht bis ins Detail geplant ist.

Kann ich nicht nachfühlen: Wie hat man früher Kontakt zu Freund*innen gehalten? Ich schreibe täglich viele Nachrichten, wir sind immer auf dem neusten Stand, teilen dauernd interessante, lustige, spannende Dinge. Ginge das nicht, würde mir das fehlen. Auch wenn ich gleichzeitig die Nachteile davon sehe.

Gibt mir Zuversicht: Ich merke immer öfter: Neue Geräte oder Klamotten bringen mir langfristig nicht wirklich Spaß. Was mir wirklich was bringt, sind Erlebnisse mit meinen Freund*innen – ohne Handy und dem Gefühl, es sofort teilen zu müssen. Ich hoffe, das merken bald noch mehr Leute aus meiner Generation.

DIE MUTTER

Susanne (sie / ihr), 51, Heilpraktikerin

Unterstütze ich total: Ich finde es super, dass die junge Generation Missstände nicht einfach schluckt, sondern sich wirklich äußert und lautstark nach außen geht. Sie organisiert sich, bildet eine Gemeinschaft und stellt etwas auf die Beine. Auch wenn die Themen für mich nicht neu sind. Ich gehe meistens zu Fuß, fahre Rad oder Zug und kaufe vieles regional ein.

Sehe ich kritisch: Eigentlich könnten die jungen Menschen viel mehr mit dem Rad machen, zu Fuß gehen oder öffentlich fahren. Aber bei uns in der Kleinstadt setzen sie sich selbst für die kürzeste Strecke ins Auto. Dazu wird so viel online bestellt, selbst aus dem Supermarkt. Wie viel mehr Autos das auf die Straße bringt und kleine Geschäfte kaputt macht!

Hätte mich ausgelaut: Auch wenn es ein Fortschritt ist, finde ich die heutige Schnelllebigkeit bedauerlich. Dass man sich ständig optimieren kann und soll, damit man immer irgendwie am Puls der Zeit ist – das gab es bei uns nicht. Zum Glück.

Ist ganz in meinem Sinn: Die Generation meines Sohnes hat die eigenen Ressourcen deutlicher im Blick als noch die Generation meiner etwas älteren Tochter. Mit Anfang 20 achten sie viel mehr darauf, ob sie sich verschleifen lassen oder eben nicht. Dieser Generation geht es offenbar nicht mehr nur darum, Karriere zu machen. Sie wollen dabei auch die Balance halten. Und das ist sehr sinnvoll, denn wenn ich auf mich achte, lerne ich eventuell auch, auf meine Umwelt zu achten.

Dankbar Mutter Susanne findet es top, dass Marlon versucht, in der schnellen Welt wertschätzender zu sein

DER SOHN

Marlon (er / ihm), 24, Sportwissenschaftler

Check ich nicht: Die Generation meiner Mutter achtet weit weniger auf ihre Fitness als meine Generation. Klar geht es uns dabei um ein optisches Ideal. Aber viele wollen auch fit bleiben, sich gesund und funktionell bewegen können, und sehen es als Prävention.

Nervt mich an der Gen Z: Sprache war früher viel ästhetischer. Jetzt werden Pronomen und Artikel verschluckt. Die wenigsten meiner Freund*innen achten in Nachrichten auf Kommata oder den Unterschied zwischen das und dass. Ich finde das aber schön und gleichzeitig wichtig. Bei der Arbeit kann ich auch nicht wie ein Fünftklässler schreiben und sprechen.

Macht mich dankbar: Wir profitieren vom Überangebot an Möglichkeiten und vom einfachen Austausch untereinander. Nur verliert dadurch vieles schnell an Bedeutung, und auch die Freude über etwas verfliegt schnell. Dadurch wirken Dinge selbstverständlich, obwohl sie es nicht sind. Ich versuche deshalb, das Leben mehr zu schätzen, mich zum Beispiel auch über die kleinen Dinge zu freuen und dankbar zu sein für das, was ich habe.



„Was mir hier leider fehlt, ist die migrantische Perspektive. Ich komme aus einem komplett unpolitischen Haushalt. Meine Eltern hatten und mein Vater hat noch immer als Rentner aufgrund seiner Altersarmut keine Zeit, über die großen Fragen des Lebens nachzudenken, geschweige denn diese sprechfähig mit mir zu diskutieren. Das ist die Lebensrealität vieler Migrant*innen.“

Machbar

Vater Jürgen sieht, dass es herausfordernd sein kann, wie Anna zur Generation Z zu gehören

DER VATER

Jürgen (er / ihm), 64, Rentner und früher in der IT-Branche

Werde ich nicht schlau draus: Die Aktionen der „Letzten Generation“ kann ich nicht verstehen. Ich finde es legitim, auf sich aufmerksam zu machen – aber was ist damit erreicht? Wäre es nicht sinnvoller, zu den Grünen zu gehen oder eine eigene Partei zu gründen, um wirklich etwas bewirken zu können?

Habe ich Respekt davor: Das Leben junger Menschen ist viel komplexer als zu meiner Zeit. Ich hatte zum Beispiel nur drei Fernsehprogramme, heute gibt es Hunderte. Diese Vielfalt setzt sich in jedem Lebensbereich fort. Bei all den Möglichkeiten seinen Weg zu finden, ist eine Herausforderung.

Runzle ich die Stirn darüber: Wenn junge Menschen nicht MIT dem Internet, sondern IM Internet leben und damit die Realität versäumen. Ich möchte meine Freunde treffen, mit ihnen feiern, etwas erleben. Und mir nicht innerhalb eines Zimmers Nachrichten schicken, statt miteinander zu sprechen.

Begeistert mich: Wie schnell junge Menschen über das Internet alles organisieren und ständig auf eine Gesamtheit an Wissen zurückgreifen können! Auch dass sie im Job mehr auf ihre Work-Life-Balance achten, aber trotzdem viel erreichen, finde ich toll. Und dass sie die ganze Welt bereisen können.

Gehe ich mit: Ich versuche, Ressourcen zu sparen – beim Fleischkonsum, Verpackungsmüll, Autofahren, Fliegen, Heizen. Ich werde unser altes Haus von 1953 auch bald dämmen, auf eine Wärmepumpe umrüsten und Fotovoltaik installieren. Solche Dinge sind vielleicht nur kleine Schritte, aber wenn die jeder geht, ist es eine ganze Menge.



DIE TOCHTER

Anna (sie / ihr), 25, PR-Managerin

Sehe ich Nachholbedarf: Bei Nachhaltigkeit fallen vielen Menschen nur die Themen Umwelt und Konsum ein. Für mich aber betrifft das alles, wovon wir langfristig profitieren können. Dazu gehören etwa auch Bereiche wie Gleichberechtigung, Work-Life-Balance oder mentale Gesundheit.

Kann ich nicht nachvollziehen: Es gibt Menschen der älteren Generation, die noch sehr viel engstirniger unterwegs sind als wir. Etwa was das Thema mentale Gesundheit betrifft. Man ist kein „Psycho“, wenn man zum Therapeuten geht. Aber man kann natürlich nicht alle über einen Kamm scheren: Ich kenne auch viele, mit denen ich bei Themen wie Immigration, Gleichberechtigung oder Nachhaltigkeit auf gleicher Wellenlänge bin.

Finde ich für unsere Generation schade: Mir fehlt oft die Begeisterung von früher. Ich bin alles so gewöhnt, weil ich den ganzen Tag so viel sehe und so viel lese. Dadurch ist dieser Wow-Effekt oft nicht mehr so groß.

Hätte ich auch gerne: Mein Vater lebt wesentlich entschleunigter als ich, weil er nicht so ins Internet, in Social Media, Mails und all diese Dinge involviert ist. Mir würde es auch gut tun, mein Handy öfter wegzulegen. Wir suchen aber ständig nach dem nächsten Kick und wollen auch gleich immer etwas Neues, wenn uns was nicht passt. Menschen aus der Generation meines Papas dagegen sind standhafter. Sie sitzen Dinge länger aus. Das finde ich gut.

PRODUKTION: ÖZGÜN TURGUT

BARMER

ERNÄHRUNG

So macht Kindern
Essen richtig Spaß

FREUNDSCHAFT

Wenn das Alter
keine Rolle spielt

SCHMERZ

Hoffnung dank
neuer Therapien

BERÜHRUNG

Kuscheln
hilft gegen
Stress
Seite 20

Das Magazin für unsere Mitglieder 02.2021



Gemeinsam

Warum Zusammenhalt uns so stark macht

Lasst uns was Schönes kochen!

Für Köchin Sarah Wiener ist es eine Herzensangelegenheit, dass Kinder mit guter Ernährung aufwachsen. Sie zeigt Eltern, wie sich das „junge Gemüse“ für gesundes Essen begeistern lässt.

Wie fühlen sich Kartoffeln an, wie riechen und wie schmecken sie? Sarah Wiener vermittelt Kindern den Spaß am Essen spielerisch.



Die Köchin macht's vor: Pflückfrisches Obst vom Baum schmeckt einfach dreimal so gut.



Sarah Wieners Tipps

Für die Pausenbrot-Box: Obst und Gemüse lässt sich schnell schnippeln und sollte immer in der Box liegen. Dazu etwa Müsliriegel aus Haferflocken, Bananen und Rohkakao im Backofen zubereiten.

Für das Mittagessen: Stäbchen aus nachhaltig gefischtem Seelachsfilet oder Kohlrabi in einer „Panierstraße“ aus Mehl, Ei und Paniermehl wenden, ab in die Pfanne. Dazu gibt es Kartoffelstampf.

Fürs schnelle Abendessen: Kartoffelspalten mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer im Ofen knusprig backen. Als Dip Ketchup aus gekochten Äpfeln und Zwiebeln, Tomatenmark mit Gewürzen verrühren.

Der Nachwuchs begeistert zu begeistern: Mehrere psychologische Studien belegen, dass eigentlich alles schmeckt, was wir mit angenehmen Erinnerungen verknüpfen. „Wenn die Stimmung bei den Mahlzeiten eine schöne und entspannte ist, dann sind das positive Erfahrungen, die bleiben“, sagt Sarah Wiener. Eltern haben dabei eine starke Vorbildfunktion: „Kinder schauen sehr genau hin, was und wie die Erwachsenen so essen. Ob sie es genießen, wertschätzen, zelebrieren.“ Die meisten Kinder wollen nach einiger Zeit dann doch mal einen Klecks Hummus aufs Brot oder am Rotkohlsalat knabbern. Schmeckt dann doch nicht? Egal, immerhin haben sie es probiert.

D

Datteltomate wird zum Dino-Ei

Der Nachwuchs akzeptiert mal wieder nur Nudeln, maximal mit einem Hauch geriebenem Käse. Alles, was auch nur irgendwie nach Gemüse aussieht, wird dagegen mit einem „Das ist eklig!“ vom Teller geschnipst. Eltern sind dann oft ratlos – und wenn diese Phase länger dauert, auch besorgt: Wie ermutigt man den Sprössling dazu, mehr zu probieren, damit sein wachsender Körper genug Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente bekommt? Schließlich gilt von klein auf: Je abwechslungsreicher und frischer Kinder essen, desto normaler wird gesundes Essen für sie. Und das ist wichtig, denn so können Kinder am besten gestärkt aufwachsen.

Die österreichische Köchin Sarah Wiener und ihre Stiftung engagieren sich deshalb seit 2015 zusammen mit der BARMER für die Ernährungsinitiative „Ich kann kochen!“: Kinder sollen Spaß an gutem Essen bekommen, daher möchte Sarah Wiener pädagogischen Fachkräften in Kitas und Schulen sowie Eltern zeigen, wie man Lebensmittel gesund und schmackhaft zubereitet. Sie hat viele hilfreiche Tipps und leckere Rezepte auf Lager, die den Essalltag mit Kindern begleiten, unterstützen und für schöne Momente am Küchentisch sorgen. Gerade das gemeinsame Kochen und Essen zu Hause ist elementar, um Kinder für gesunde Ernäh-

Auch andere Tricks können helfen, dem Kind mehr Spaß an der Abwechslung zu vermitteln. Liegt die Paprika etwa wie ein Mund auf dem Brot, dazu zwei Oliven als Augen, landet oft auch mehr davon im Kindermagen. Kreative Ideen für die Pausenbrot-Box, etwa mit ausgestochenen Karottenmonden, Gurkensternen oder nach Farben sortiertem Obst, liefert zum Beispiel das Stichwort „Bento“ im Internet. Im Familienkochbuch der BARMER-Initiative „Ich kann kochen!“ gibt es tolle Rezeptideen. Auch fantasievolle Wortfindungen können Überzeugungsarbeit leisten. Dann wird der Brokkoli zum verzauberten Mini-Baum, die Datteltomate zum Dino-Ei, der Reis zum Prinzessinnen-Schnee. Um den Kindern nicht den Appetit aufs Abendessen zu verderben, sollten Snacks abgeschafft werden. Haben die Kinder nach dem Toben auf dem Spielplatz mal großen Heißhunger, helfen Gemüsesticks oder Obstschnitzte – plötzlich sind die dann doch ganz lecker.

Und, ganz wichtig, erzwingen bringt nichts: Wenn die Tochter oder der Sohn so lange vor einem Stück Brokkoli sitzen muss, bis es aufgegessen ist, wird das Erlebnis als unangenehm abgespeichert. Auch das Argument „Das ist aber gesund!“ ist hinderlich: Was Gesundheit bedeutet, verstehen Kinder noch nicht. Sie leben →

„Kinder müssen das Essen erst einmal lernen – ähnlich wie das Laufen, Sprechen und Fahrradfahren.“

Sarah Wiener, Köchin



Leckerschmecker

Die Aktion von BARMER und der Sarah Wiener Stiftung möchte Kinder früh für abwechslungsreiche Ernährung begeistern. Das Herzstück sind Rezepte für einfache, aber vielseitige Gerichte, die Kindern (und Erwachsenen) schmecken. Dazu gibt es Tipps und Tricks für mehr Spaß am gemeinsamen Kochen sowie Fortbildungen für Erzieherinnen, Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer. Seit dem Start 2015 hat die Initiative schon mehr als eine Million Kinder erreicht.

www.barmar.de/ich-kann-kochen

im Hier und Jetzt – und Kindern schmeckt ein Schokokuss nun mal meist besser als das Brokkoliröschen. Auch unbekannte Lebensmittel munden irgendwann, wenn man sie nur immer wieder probiert. Goldene Regel also: entspannt bleiben. „Kinder müssen das Essen erst einmal lernen, ähnlich wie das Laufen, Sprechen und Fahrradfahren. Es ist ganz normal, dass sie mehrfach mit einem Lebensmittel in Berührung kommen müssen, bevor sie es probieren möchten – oder um zu entscheiden: Das mag ich, das mag ich nicht“, erklärt Wiener.

Studien zeigen zudem, dass Babys und Kleinkinder langsamer nach Pflanzen als nach anderen Gegenständen greifen. Die Skepsis scheint also nicht nur anerzogen zu sein: Kleinkinder, die Gemüse und Obst verweigern, waren schon im Babyalter zurückhaltend gegenüber geschnittenen Früchten. Eltern können also aufatmen: Es ist nicht alles Erziehung. Auch zu wenig Vitamine, Mineralstoffe und Co. bekommen die Kleinen dauerhaft nicht: Eine Langzeitstudie beweist, dass selbst die wählerischsten Kinder irgendwann genug vom Einerlei haben und sich die Nährstoffe holen, die ihr Körper braucht.

Blumenkohl für Nudelfans

Vielleicht bekommt man den Blumenkohl aber auch so lecker duftend und verführerisch appetitlich hin, dass der kleine Nudeln-ohne-alles-Fan am Tisch einen ersten Probepass wagt und ihn beim nächsten Mal nicht sofort aus dem Sichtfeld schubst. Um das Selbermachen kommt man dabei nicht

herum: „Da wir alle essen, sollten wir auch alle kochen können“, sagt Wiener. „Doch leider kochen immer weniger Familien mit ihren Kindern. Dadurch verlieren wir die Souveränität über unsere Ernährung und Gesundheit und essen Lebensmittel, die voll mit unnatürlichen Zusätzen sind.“

Auch Nachhaltigkeit wird durch gemeinsame Brutzel-Events am frischen Objekt gelehrt: „Wer selbst kocht und weiß, wie viel Zeit und Liebe im Essen stecken, geht wertschätzender mit Lebensmitteln und den Produzierenden um, schmeißt weniger weg und weiß, was man mit Resten anfangen kann“, sagt die Köchin. Auch hier ist die Vorbildfunktion der Eltern wieder wichtig: Wenn sie selbst offen und respektvoll den Lebensmitteln gegenüber sind, spüren das die Kinder.

„Ab etwa zwei, drei Jahren können die Kinder dann richtig mitmachen“, sagt Sarah Wiener. „Gemüse schneiden, Kräuter zupfen, Joghurt rühren – da haben alle Kinder Spaß dran.“ Der Teig schwappt über, die Paprika ist nicht so geschnitten, wie man es gerne hätte? Macht nix! Denn beim Selbermachen erleben Kinder am eindrucklichsten, wie sich frische Lebensmittel anfühlen, verarbeiten lassen, schmecken. „Für Eltern gilt dann: Unordnung aushalten und vertrauen“, sagt die Köchin. Auch wenn es manchmal schwerfällt.

All diese Eindrücke wecken bei Kindern die Neugierde auf frische Lebensmittel und spannende Geschmackserlebnisse. Irgendwann wird dann auch das mäkeligste unter ihnen nach mehr verlangen als nach Nudeln mit geriebenem Käse. ●

Susanne Pahler





MÄNNERSACHE
Bei etwa der Hälfte aller ungewollt kinderlosen Paare liegt die Ursache für das Fruchtbarkeitsproblem allein oder zum Teil beim Mann. Deswegen sollte der Partner immer parallel beim Urologen durchgecheckt werden.

Manche Nährstoffe sollen die Spermienqualität verbessern. Dazu gehören Zink, Coenzym Q10 und das Tripeptid Glutathion.

Lahme Performance? Dann besser auf Sauna, Fahrradfahren und die Sitzheizung im Auto verzichten.

KOMM SCHON, Baby!

Jahrelang tun viele Frauen alles, um bloß nicht schwanger zu werden – und dann alles, um endlich schwanger zu werden. Doch was, wenn das nicht klappt? Wie findet man die richtige Kinderwunschbehandlung, ohne abgezockt zu werden? Ein Interview mit einer Fertilitäts-Forscherin

TEXT: SUSANNE PAHLER



h

offen, bängen, emotionale Achterbahnfahrten: Viele Frauen kennen die Dramatik, wenn sich der verdammte zweite Streifen auf dem Schwangerschaftstest nicht einfärbt. Trotz monatelang getracktem Zyklus und geplantem Sex vor dem Eisprung: wieder mindestens vier unendlich lange Wochen nicht schwanger. Wieder macht der Körper nicht, wofür er angeblich gemacht ist. Und jetzt ein kleines Vermögen in eine Kinderwunschbehandlung investieren? In manchen Fällen ist das die Lösung – in vielen anderen reichen aber auch andere Dinge. Welche das sein könnten, haben wir mit der Reproduktionsmedizinerin Prof. Dr. Nina Rogenhöfer von der LMU München abgecheckt.

Erst mal vorab – wie hat man denn überhaupt „richtig“ Sex, um schwanger werden zu können?

Viel hilft nicht viel, im Gegenteil, die Spermienanzahl reduziert sich bei zu häufigem Geschlechtsverkehr. Damit sich beim Mann ausreichend Spermien

bilden, dauert es etwa drei Tage. Und dann kommt's auf den Zeitpunkt an: Nur in den Tagen um den Eisprung ist ein Schwangerschaftseintritt möglich. Da Spermien zwei bis vier Tage überleben, wird empfohlen, alle drei Tage aktiv zu sein. Sollte klar sein, dass der Eisprung ansteht, dann ist alle zwei Tage sinnvoll. Wie das dann passiert, ist egal. Man sollte sich generell aber möglichst wenig Druck machen.

Wie wirkt sich Druck denn aus?

Negativer Stress kann körperlich und psychisch belastend sein. Der Körper schüttet dann Stresshormone aus – und diese können das fein abgestimmte, hormonelle Zusammenspiel stören. Bei der Frau gerät möglicherweise der Zyklus durcheinander, was den Eintritt einer Schwangerschaft erschwert.

Entspannt bleiben sagt sich so leicht.

Es ist nicht unbedingt außergewöhnlich, wenn erst mal nichts passiert. Die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden, beträgt pro Zyklus nur ungefähr 23 Prozent – und das, wenn man 26 ist! Mit 35 sind wir bei etwa 15 Prozent, mit 40 bei sieben Prozent. Auch bei regelmäßigem Sex kann es bis zu einem Jahr dauern. Aber es ist natürlich eine echte Belastung. Ich empfehle dann etwa Yoga. Das gibt Ruhe und stärkt die eigene Körperwahrnehmung.

25%
DER KINDERLOSEN
FRAUEN UND
MÄNNER
ZWISCHEN 20
UND 50 JAHREN
SIND UNGEWOLLT
OHNE
NACHWUCHS.*

Welche alternativen Methoden sind denn noch hilfreich?

Die Literatur zeigt, dass möglicherweise Akupunktur oder Phytotherapie etwas bringen können. Auch eine ausgeglichene Ernährung ist wichtig, damit der Stoffwechsel gut funktioniert.

Bei manchen Frauen reicht das alles leider nicht aus. Was sind dann die häufigsten medizinischen Ursachen?

Bei der Unfruchtbarkeit der Frau rangieren hormonelle Störungen ganz oben. Das ist bei etwa 30 bis 40 Prozent der Betroffenen der Fall. Hierzu gehören meist Zyklusstörungen, ausbleibender Eisprung oder das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS). Zweithäufigster Grund sind Eileiter, die durch Verwachsungen zumindest teilweise verschlossen sind. Meist als Folge einer Infektion mit beispielsweise



Chlamydien, Endometriose oder uterine Ursachen wie etwa Myome können ebenso die Wahrscheinlichkeit reduzieren, schwanger zu werden. Was der Patientin in diesem Stadium übrigens mehr Panik macht als Nutzen bringt, ist die Untersuchung des Anti-Müller-Hormons, das über die Eizellreserve im Eierstock Auskunft gibt, aber nicht über die Wahrscheinlichkeit eines Schwangerschaftseintrittes. Das AMH ist bei einer künstlichen Befruchtung relevant, wenn der Eierstock hormonell stimuliert werden soll.

Und beim Mann? Wird es vor allem dann schwieriger, wenn etwa die Anzahl der Spermien zu gering ist oder sie zu langsam sind.

Nach welcher Zeit sollte man das alles untersuchen lassen? Diese Entscheidung muss individuell getroffen werden. Nach zwölf Monaten spricht man von Sterilität. Wenn man aber die 35 schon überschritten

83%
DER FRAUEN MIT UNERFÜLTEM KINDERWUNSCH HABEN ORGANISCHE URSACHEN NOCH NICHT ABKLÄREN LASSEN.*

Kinderlosigkeit. **Dann gehe ich zu Gynäkolog*innen?** Ja, einiges kann bereits dort abgeklärt werden. Per Ultraschall etwa lassen sich anatomische Ursachen erkennen. Die hormonellen Basiswerte, dazu eventuell ein professionelles ultraschallgesteuertes Zyklusmonitoring, um den Eisprung genau zu bestimmen – das kann oft der*die Gynäkolog*in übernehmen. Der Mann geht für ein Spermogramm entsprechend zum Urologen. Viele Ärzt*innen haben nur leider in ihrer normalen Praxis nicht alle Möglichkeiten. Es bleibt ihnen durch den Kostendruck oft auch zu wenig Zeit für ausführliche Diagnostik. Dann muss man sich an eine Kinderwunschpraxis oder -klinik wenden.

hat, dazu einen sehr starken Kinderwunsch und beziehungsweise oder nicht so häufig Sex hat, ist es auch schon früher sinnvoll. Je länger es nicht klappt, desto wahrscheinlicher gibt es bei der Frau, beim Mann oder bei beiden eine Ursache für die

DIE KOSTEN EINES TREFFERS

Eine intrauterine Insemination (IUI) gibt es für rund 300 bis 1000 € pro Zyklus, eine In-vitro-Fertilisation (IVF) kostet rund 3300 bis 4000 €, eine Intrazytoplasmatische Spermieninjektion (ICSI) rund 3800 bis 6000 €. In zwölf Bundesländern lassen sich dafür Finanzhilfen beantragen, die Krankenkasse zahlt bei Verheirateten anteilig mit

Was ganz schön ins Geld gehen kann. Ich rate, sich eine Praxis oder Ärzt*innen zu suchen, denen man vertraut und wo man sich gut aufgehoben fühlt. Dort wird man gut beraten, damit auch wirklich nur sinnvolle Maßnahmen eingeleitet werden. (Anm. d. Red.: Skeptisch werden sollten Sie, wenn nicht auf Ihre individuellen Befunde eingegangen wird, der Wunsch nach erst mal einfacher Unterstützung sofort abgetan wird oder schon vor dem ersten Versuch zig Zusatzleistungen beworben werden.)

Was ist in der Kinderwunschpraxis denn am günstigsten und am wenigsten kompliziert?

Wenn der Eisprung nicht oder unregelmäßig stattfindet, können das Tabletten oder Injektionen ausgleichen, die den Hormonhaushalt beeinflussen. Vielleicht hilft auch eine intrauterine Insemination (IUI), bei der optimierte Spermien direkt in die Gebärmutter eingespritzt werden. Die Erfolgsaussichten sind individuell und liegen je nach Befund bei etwa sieben bis fünfzehn Prozent.

Und die aufwendigeren Methoden? Das sind vor allem die In-vitro-Fertilisation (IVF) und die Intrazytoplasmatische Spermieninjektion (ICSI). Bei diesen Verfahren werden der Frau Hormone verabreicht, damit die Eierstöcke mehr Eizellen produzieren. Diese werden bei einem ambulanten Eingriff abgesaugt und mit den aufbereiteten Spermienzellen des Mannes zusammengebracht. Zwischen zwei und fünf Tage später geben wir ein bis maximal zwei Embryonen, die sich gut entwickelt haben, in die Gebärmutterhöhle. Sind mehr Embryonen vielversprechend, können diese kryokonserviert, also eingefroren, und für einen späteren Versuch genutzt werden. ICSI ist die Me-

thode der Wahl, wenn die Qualität der Spermien beeinträchtigt ist. Das Vorgehen für die Patientin ist das gleiche, jedoch wird hierbei im Labor ein einzelnes Spermium direkt in die Eizelle injiziert. Die Schwangerschaftsrate variiert bei den Maßnahmen je nach Anzahl der transferierten Embryonen und dem Alter der Frau: So kann im Alter von 30 bis 34 Jahren bei einem Transfer von zwei gut entwickelten Embryonen mit einer klinischen Schwangerschaftsrate von 48 Prozent pro Transfer gerechnet werden. Bei der Übertragung von einem Embryo bis zu 39 Prozent.

Als Frau muss ich mir dann aber pro Versuch oft zwei Wochen lang täglich Hormonspritzen in den Bauch piksen, dazu kommen Dinge wie Stimmungsschwankungen und ein Eingriff samt Vollnarkose. Kein Spaziergang.

91%
DER UNGEWOLLT KINDERLOSEN FRAUEN HABEN NOCH NIE EINE REPRODUKTIONS-MEDIZINISCHE MASSNAHME GENUTZT.*

Wir versuchen stets gemäßigt zu stimulieren, damit nicht zu viele Eizellen heranwachsen. Bei einem Ideal von neun bis fünfzehn Eizellen geht es den Frauen normalerweise sehr gut. Sollte es wider Erwarten zu einer vermehrten Reaktion kommen (etwa bei einem PCO-Syndrom), kann es sinnvoll sein, die Embryonen zunächst einzufrieren und zu einem späteren Zeitpunkt der Frau zu übertragen.

Manche Frauen wollen ihren Körper mit möglichst wenig Hormonen belasten. Da gibt es eine Alternative, richtig? Ja, das nennt sich IVF-Naturrelle. Ultraschall- und Blutuntersuchungen zeigen, wann der ideale Zeitpunkt ist, um die natürlich gereifte Eizelle entnehmen zu können. Dies kann sogar ohne Narkose erfolgen. Zum optimalen Timing wird der Eisprung gern durch eine minimale Hormongabe ausgelöst. Die gewonnene Eizelle wird dann analog zu einer „normalen“ ICSI (oder gegebenenfalls IVF) mit den Spermien des Mannes zusammengebracht und wieder in den Körper eingesetzt. Die Schwangerschaftsrate pro Transfer liegt bei Frauen zwischen 35 und 39 Jahren bei etwa 33 Prozent, bei Frauen über 40 Jahren bei 19 Prozent. Ob mit Reproduktionsmedizin oder ohne – am Ende braucht man zum Kinderkriegen einfach Geduld und Ruhe.



AUSGABE 1 · 2024

tag

 **Knappschaft Bahn See**
sozial kompetent für mich!



Ist Fasten gesund?

Eine Expertin und ein Experte der KNAPPSCHAFT erklären, was beim Nahrungsverzicht im Körper passiert und welche Wirkung er hat. [Ab Seite 6](#)

Digital.fit

Neues Gesundheitsportal für den Durchblick im Netz. [Seite 10](#)

Anti-Stress

Konkrete Tipps für mehr Ruhe im Alltag. [Seite 12](#)

AktivBonus

Vorsorge und Sport bringen ein finanzielles Plus. [Seite 15](#)

Was ist dran am Fasten?

Zeitweiliger Nahrungsverzicht liegt derzeit im Trend. Aber was verbirgt sich hinter Intervallfasten, Scheinfasten & Co.? Eine Expertin und ein Experte der KNAPPSCHAFT klären auf.

TEXT: SUSANNE PAHLER

Dass der Körper tagelang ohne Essen auskommt, konnte sich Constanze Löffler kaum vorstellen. Eine Freundin aber machte es ihr vor: Sie fastete jedes Jahr eine Woche lang nach einer bestimmten Heilfastenmethode, die nach dem deutschen Arzt Otto Buchinger benannt ist. Sie trank also nur Tee, Wasser, Säfte und Gemüsebrühen. Und sie schwärmte Constanze Löffler vom Gefühl der Leichtigkeit und Klarheit vor, das sich nach zwei, drei Tagen einstellte. „Ich bin generell sehr neugierig und probiere viel aus. Irgendwann wollte ich selbst wissen, wie sich das anfühlt“, erzählt die 50-jährige Hamburgerin. 15 Jahre ist das jetzt her. Seitdem fastet sie fast jedes Jahr eine Woche. „Ich merke einfach, dass es meinem Körper

guttut, wenn er eine Zeit lang auf seine Reserven zurückgreifen muss.“ Fasten bedeutet, für begrenzte Zeit freiwillig auf feste Nahrung und Genussmittel zu verzichten. Manche Menschen streichen zwischen Aschermittwoch und Ostersamstag Süßigkeiten oder Alkohol. Andere wollen mehr – oder besser: weniger. „Die meisten fasziniert beim Fasten vor allem der Gedanke der Achtsamkeit und der Konzentration auf den eigenen Körper“, sagt die Expertin der KNAPPSCHAFT Sarah Schwietering, die als Ernährungsberaterin und Diätassistentin am Bergmannsheil in Gelsenkirchen-Buer arbeitet.

Gerade das Heilfasten nach Buchinger hat erwiesenermaßen gesundheitliche Effekte: Es kann sich positiv auf chronische Schmerzen, Entzündungen, Rheuma, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck sowie Erschöpfungserscheinungen auswirken. Zudem fördert eine längere Fastenzeit – Fachleute gehen von 14 bis 18 Stunden aus, andere von mindestens 48 Stunden – die sogenannte Autophagie. Darunter versteht man den körpereigenen Prozess der Erneuerung und Wiederverwertung beschädigter Zellen. Je aktiver diese Art des Recyclings ist, desto gesünder bleibt der Organismus und desto höher die Lebenserwartung – so wissenschaftliche Untersuchungen.

Scheinfasten fällt leichter

Eine Variante zum Heilfasten ist das Scheinfasten, auch Fasting Mimicking Diet genannt (FMD). Fünf Tage lang kommen täglich nur etwa 1.000 Kalorien und damit die Hälfte der regulären Menge auf den Teller. Zu sich genommen werden vor allem Hülsenfrüchte, Nüsse und etwas Fisch. Diese Art von Fasten fällt vielen leichter als vollständiger Verzicht für mehrere Tage. Ebenso das Intervallfasten,

auch intermittierendes Fasten genannt: Auf 16 Stunden des Fastens folgen acht Stunden mit möglichst gesunder Nahrung (16:8-Methode). Alternativ könnte man auch an fünf Tagen pro Woche normal und an zwei Tagen sehr wenig essen und an fasten (5:2-Methode). Auch Constanze Löffler verzichtet auf diese Weise. „Ich lasse seit zwei Jahren das Frühstück weg und esse erst mittags“, erzählt die Hamburgerin. „Besonders gut tut mir, dass die abendliche Belohnungsschokolade oder die schnelle Scheibe Käse wegfällt. Vielleicht ist das auch der Grund dafür, dass ich besser schlafe. Aber ich fühle mich auch insgesamt durch das Intervallfasten total wohl.“

Jo-Jo-Effekt begünstigt

Ein paar Pfunde loszuwerden, ist für viele eine Motivation fürs Fasten jeglicher Art. Ernährungsexpertin Schwietering sieht aber gera-

Fasten mit Vorsicht

Nicht für alle ist Fasten geeignet: Kindern, Jugendlichen, alten Menschen, Schwangeren und Stillenden wird Fasten nicht empfohlen. Auch wer etwa herz- oder nierenkrank ist, Diabetes Typ 1, Gicht, Krebs, eine Essstörung oder eine Depression hat, sollte nicht komplett auf Nahrung verzichten. Bei Medikamenteneinnahme ist vorher ärztlicher Rat einzuholen. Gut beobachten sollten Frauen das Intervallfasten in den Wechseljahren: Der Nahrungsentzug kann Stress und Beschwerden verstärken, da er die Hormone noch mehr durcheinanderbringt.



Beim Scheinfasten reduziert man die täglichen Kalorien. 1.000 sind erlaubt.

„Letztlich geht es nicht darum, wann ich esse, sondern dass ich gesund esse.“

Sarah Schwietering
Ernährungsberaterin und Expertin der KNAPPSCHAFT
am Bergmannsheil in Gelsenkirchen-Buer



de das Intervallfasten kritisch: „Es eignet sich nicht dazu, sinnvoll Gewicht zu verlieren. Denn durch die Essenspausen stellt der Stoffwechsel auf einen Energiesparmodus um, durch den er weniger Kalorien verbrennt. Sobald man dann aber etwas mehr als sonst isst, verbrennt der Körper den Überschuss schlechter.“

Das begünstigt den Jo-Jo-Effekt, so die Expertin der KNAPPSCHAFT. Wer diese Methode falsch angehe und nicht ein Leben lang durchhalte, habe die verlorenen Kilos schnell wieder drauf. „Denn die meisten Menschen wissen nicht, dass sie sich in den Essensphasen besonders hochwertig ernähren sollten. Stattdessen sehen sie den Verzicht als Freifahrtschein und gönnen sich weiterhin viel Schokolade und Pizza. Da zusätzlich der Hunger nach der Essenspause häufig größer ist, werden auch die Portionen üppiger.“

Studien zum Thema sind rar

Das Argument des Zellrecyclings und des sogenannten Entschlackens lässt Sarah Schwietering nur bedingt gelten: „Dass durch das

Heilfasten die Autophagie angestupst wird, mag richtig sein. Doch Schlacken gibt es nicht, auch wenn sich dieser Begriff hartnäckig hält. Stattdessen transportiert der Körper einfach Stoffwechselprodukte ab – und zwar immer, auch ohne Suppen- oder Intervallfasten“, sagt die Ernährungsberaterin.

Versuche mit Tieren weisen darauf hin, dass intermittierendes Fasten vor Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Alzheimer und Krebs schützen kann. Ob sich das auf den Menschen übertragen lässt, ist allerdings unklar. Denn aussagekräftige Humanstudien sind rar, auch Langzeiterhebungen fehlen. Bisherige Ergebnisse zeigen nur, dass gesundes Intervallfasten mit ausgewogener Ernährung ähnlich gut wie eine normale, kalorienreduzierte Diät wirkt. Sarah Schwietering empfiehlt deshalb: „Wer heilfasten möchte, kann das ruhig

machen. Wer sich dagegen fürs Intervallfasten entscheidet, sollte auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und gesunden Fetten achten.“ Genau so, wie es Constanze Löffler macht: Ihr ist klar, dass sie in den Essensphasen die Zügel nicht zu locker lassen sollte. Und damit tut sie genau das, was für einen gesunden Körper wichtig ist. Denn, so die Ernährungsexpertin Schwietering: „Letztlich geht es nicht darum, wann ich esse, sondern dass ich gesund esse, mit einer Kalorienmenge, die zu meinem Alltag passt. Und das ein Leben lang.“ ■

➕ Sarah Schwietering zum Thema Fasten im Video unter: t1p.de/tag_fasten-expertin
Umfangreiche Informationen zu dauerhaft gesunder Ernährung unter: t1p.de/tag_gesund-ernaehren



Fasten oder nicht fasten? Der Gesundheitseffekt ist noch nicht abschließend geklärt. Fest steht: Wer dauerhaft auf eine ausgewogene Ernährung achtet, tut seinem Körper Gutes.

FOTOS: GETTY IMAGES/VEBORN ZIEGLER; DR. MARKUS BRUCKHAUS-WALTER

EXPERTENMEINUNG

„Viele Menschen wollen dem Überfluss etwas entgegensetzen“

Dr. Markus Bruckhaus-Walter, Allgemeinarzt und Experte für Naturheilverfahren in Herne, über Sinn und Nutzen des Fastens.

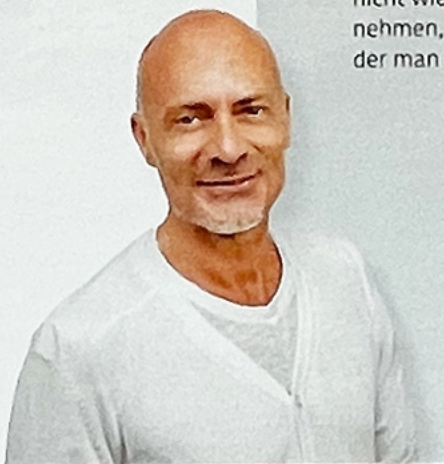
1 Herr Dr. Bruckhaus-Walter, wie kommt es Ihrer Meinung nach zum Fasten-Trend? Fasten ist nichts Neues. Es ist vor allem durch religiöse Traditionen bekannt. Seit Jahrhunderten verzichten die Menschen ganz bewusst auf ein Genussmittel oder auf etwas, was sie sonst konsumieren würden. Ich merke allerdings tatsächlich, dass mehr Menschen als früher in meine Praxis kommen, die nach einer persönlichen, individuell tragfähigen Fastenmethode suchen. Viele wollen damit dem Überfluss, in dem wir leben, etwas entgegensetzen. Und sie sehnen sich nach der Entschleunigung, die mit dem Fasten oft verbunden ist.

2 Viele schwärmen vom Fasten. Woran liegt das? Den Menschen gibt das Fasten Halt. Die Erfahrung, dass sie sich beherrschen, sorgt dafür, dass sie sich gut fühlen. Sie schalten außerdem einen Gang runter und achten durch das Fasten mehr auf sich. Das hat auch eine gewisse antidepressive Komponente.

3 Wie gelingt der Einstieg speziell ins Heilfasten? Viele Menschen nehmen sich für sieben bis zehn Tage Urlaub, einige gehen auch in eine Klinik. Vorab reduziert man an einem bis zwei sogenannten Entlastungstagen die Kalorienzufuhr und isst nur leicht Verdauliches. Das eigentliche Fasten startet dann mit abführenden Maßnahmen. Sie verlangsamen die Bewegung des Darms und reduzieren so das Hungergefühl. Danach gibt es täglich 250 bis 500 Kalorien in Form von Gemüsebrühe, Säften und etwas Honig, dazu viel Wasser und Kräutertee. Nach zwei bis drei Tagen hat sich der Körper an den neuen Stoffwechsel gewöhnt, und die Energie kommt zurück.

4 Isst man nach dem Fasten wieder normal? Als Wiedereinstieg sieht das Heilfasten für einige Tage vor, langsam die Kalorien zu steigern. Ob man danach wieder „normal“ essen sollte, hängt davon ab, was persönlich bisher als normal galt. Ins Übermaß sollte man nicht wieder verfallen. Besser ist es, das Ende des Fastens als Anlass zu nehmen, in Sachen Ernährung eine neue Ausgewogenheit zu finden, mit der man sich wohlfühlt und möglichst gesund bleibt.

Dr. Markus Bruckhaus-Walter
Allgemeinarzt in Herne und
Experte der KNAPPSCHAFT



Jonathan und Koala „Kori“ brauchen Hilfe von Teddydoc Benedikt. Die Tierdame erwartet ein Baby. Im Teddybärkrankenhaus in München Schwabing kommt der Nachwuchs per Kaiserschnitt zur Welt.



Im Teddybärkrankenhaus

Meine Patientin aus Plüsch

Im Teddybärkrankenhaus werden Kuscheltiere behandelt. Und Kinder verlieren die Angst vor Spritzen, Röntengeräten und Operationen

TEXT — SUSANNE PAHLER

Kori ist schwanger. Und ihr Besitzer Jonathan, vier, sicher: Das Baby kommt bald! Dafür müsste sein Kuschelkoala natürlich nicht zwangsläufig in die Klinik. Aber da auch Menschenkinder dort zur Welt kommen, ist es für Jonathan selbstverständlich, dass Kori im Krankenhaus eincheckt. Allerdings nicht in irgendeinem, sondern im Teddybärkrankenhaus, kurz TBK, das regelmäßig an mehr als 40 Standorten in Deutschland seine Spielstationen aufbaut. Dass Kori gar kein Bär ist, spielt übrigens keine Rolle. Hier wird alles versorgt, was plüsch.

Auf die Beine stellen das Projekt vor allem Medizinstudentinnen und -studenten. Häufig schließt sich ein Team aus Zahnheilkunde, Pharmazie und Pflege an. Gemeinsam wollen sie Kindern zwischen vier und sechs Jahren zeigen, dass sie vor medizinischem Personal oder einem Klinikaufenthalt keine Angst zu haben brauchen. Alles halb so schlimm! Dass dieser Ansatz funktioniert, zeigten bereits einige wissenschaftliche Untersuchungen – und vor allem die Erfahrung: Viele kindliche Befürchtungen lösen sich in Luft auf oder verlieren zumindest den Schrecken, wenn das eigene Stofftier zusammen mit den erwachsenen „Teddydocs“ behandelt wird.

Im TBK in der München Klinik Schwabing geht es an drei Tagen richtig rund. Insgesamt um die 500 Kita-Kids kommen mit ihren ausgewählten Kuscheltieren in einen ehrwürdigen Saal des ehemaligen Schwesternhauses. Den meisten fällt vermutlich gar nicht auf, dass die Wände und eine himmelhohe Decke mit mattgrünem Holz verkleidet sind, das Licht durch baumhohe Scheiben aufs knarrende Parkett fällt und die Räume am oberen Ende mit hübschen Rundfenstern verziert sind. Hier sieht es aus wie in einer perfekten Kulisse für einen medizinischen Historienfilm.

Das Baby kommt!

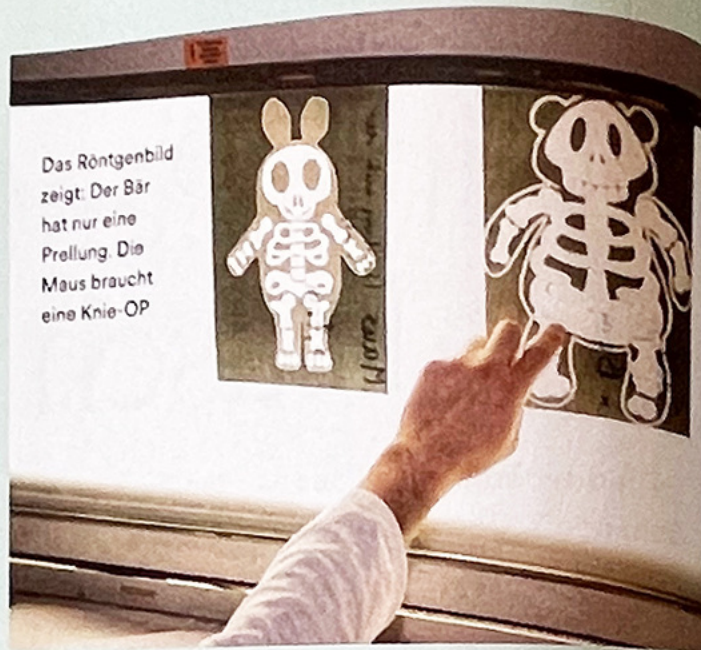
Ein bisschen geschauspielert wird dann auch. Für Jonathan nimmt Benedikt die Rolle eines Teddydocs ein und bringt ihn mit seiner Koaladame zum Aufnahmegespräch an einen der Untersuchungstische. Als das Kindergartenkind von Koris Zustand erzählt und verrät, dass sich in ihrem Bauchbeutel wirklich ein kleiner Babykoala versteckt, muss Doc Benedikt kurz laut lachen: Normalerweise haben die Tiere hier Fieber oder Halsschmerzen. Auch ein dramatisches Schädel-Hirn-Trauma und ein plüschiges Flugzeug mit gebrochenem Flügel sind ihm schon >

untergekommen. Mit Schwangerschaften und Geburtsvorbereitung hatte der Medizinstudent im vierten Semester allerdings bisher eher wenig zu tun.

Macht nix. Dem 21-Jährigen fällt trotzdem ein, wie er Jonathan spielerisch mit dem ärztlichen Alltag vertrauter machen kann. „Lass uns mal Fieber messen, um zu sehen, ob so weit alles in Ordnung ist“, sagt er. Und zeigt Jonathan einen flachen Holzspatel, auf den ein fleißiger Mensch eine Temperaturskala gemalt hat. „Magst du das machen?“ Kopfschütteln. Noch ist Jonathan etwas eingeschüchtert vom Trubel, von den vielen Menschen in weißen Kitteln, den Verbandpäckchen und den Spritzen, die vor ihm in einem Schälchen liegen. „Dann mache ich das mal“, sagt Benedikt. „Kein Fieber“, notiert er auf einem Formular, das für jedes Kuscheltier ausgefüllt wird. „Das ist ja schon mal gut. Jetzt nehmen wir noch etwas Blut ab. Das ist nur ein kleiner Piks. Und wie macht das Herz? Weißt du das?“ „Bumm bumm, bumm, bumm“, sagt Jonathan und greift zum Stethoskop, um es sich in die kleinen Ohren zu stecken. So was kennt er schon aus seinem Kinderarztkoffer.

Benedikt Fleckenstein ist einer von rund 300 freiwilligen TBK-Mitarbeitenden, die alle an der Ludwig-Maximilians-Universität oder Technischen Universität in München studieren oder hier eine Ausbildung an der Pflegeschule machen. Außerdem ist er Vorsitzender des Arbeitskreises, der die Angebote in München organisiert. „Die Leute haben wir immer schnell zusammen, das machen viele wirklich total gerne“, erzählt er. „Wir versuchen dann, pro Schicht 20 bis 30 Teddydocs zu haben. So kann sich immer eine Person alleine um ein Kind kümmern“, erklärt er.

Gut für Koala Kori! Schließlich ist eine Eins-zu-eins-Betreuung bei einer Geburt ideal, vor allem wenn das eine Hebamme macht. Die gibt es hier zwar nicht – aber es braucht jetzt sowieso medizinisches Personal: Irgendwie scheint das Baby zu klemmen, die Tasche mit dem Gummiband an Koris Bauch geht nicht auf. „Ich schlage vor, wir machen einen Kaiserschnitt“, sagt Doc Benedikt. Also ab zum Tisch mit dem



TEDDYBÄRKLINIKEN
gibt es seit mindestens 1989. Damals luden Krankenschwestern in den USA Kinder und ihre Kuscheltiere ins Krankenhaus ein. Infos über die Angebote der Bundesvertretung der Medizinstudierenden in Deutschland gibt es unter a-u.de/jpq8GV

„OP-Saal“-Schild – und rein in die Schutzkleidung. Mit viel Gekicher lässt sich Jonathan einen Kittel in Hellblau umbinden, in dem er fast verschwindet. Dazu gibt es eine schicke Haube in Grün. „Bevor wir die Handschuhe anziehen, machen wir uns die Hände sauber, damit die Bakterien und Viren abgetötet werden“, erklärt Benedikt. „Jetzt bekommt Kori ein Schmerz- und ein Schlafmittel, damit sie nichts spürt, wenn wir den Bauch aufschneiden. Weil sie dadurch aber sehr fest schläft, kann sie nicht mehr selbst atmen. Am besten, du übernimmst das mit diesem Beutel über der Nase für sie.“

Flauschiger Anatomiekurs

Die Spritze setzt der Plüschtiervater selbst, die Beatmung übernimmt er auch, nur das Skalpell überlässt er lieber dem Erwachsenen. Der macht die Bauchtasche auf, greift rein und: Das Baby ist da! Eingewickelt in ein dunkelgrünes Mulltuch, bekommt es der glückliche Jonathan gleich zum Kuscheln in die Ärmchen gedrückt.

Kori und Baby sind erst mal gut versorgt. Doch was ist mit dem XXL-Bären am anderen Ende des Saals? „Schau mal, der hat einen Reißverschluss am Bauch“, sagt Benedikt. „Mach mal auf!“ Das macht Jonathan inzwischen, ohne zu

zögern. Zipp, der ganze Bauch voller flauschiger Organe! Teddydoc Benedikt gibt jetzt mit Pinzette und Tupfer in der Hand einen Crashkurs in Anatomie: Er erklärt, wie das Herz das Blut durch den ganzen Körper saugt und pumpt. Dass die Leber wie die Müllabfuhr des Körpers arbeitet und die Nieren das Pipi machen. Was sich durch die lange Wurst aka Darm schiebt, weiß der Vierjährige selbstverständlich selbst. „Jetzt machen wir den Teddy wieder zu“, sagt Benedikt. „Aber erst schauen wir, ob alle Instrumente draußen sind. Nicht dass wir im Körper etwas vergessen. Klebst du das Pflaster auf den Schnitt? Und dann bitte den Bären vorsichtig schütteln: Er darf jetzt wieder aufwachen.“

Jonathan, Kori und Koalababy schauen sich mit Benedikt noch die anderen Stationen an: Hat sich ein Tier etwas gebrochen, kommt es in die Röhre, in diesem Fall eine Pappkonstruktion mit LED-Lichtband. In den Schubern daneben lagern MRT- und Röntgenbilder verschiedener Kuscheltiere. „Gegipst“ wird mit kunterbuntem Verbandsmaterial. Außerdem gibt es ein Labor mit Mikroskopen aus beklebten Waschmittel-

flaschen, eine Zahnklinik mit Riesenbürste – und eine Apotheke. Sie ist für Jonathan die letzte Station im Saal. „Was könnten Kori und das Baby denn jetzt gut brauchen?“, überlegt Benedikt laut. „Nehmt mal eine Schmerz-weg-Tablette mit. Und eine andere für gute Träume“, empfiehlt er Jonathan, der natürlich gerne in die entsprechend beklebten Streichholzschachteln mit den Traubenzuckerbonbons greift.

Alles halb so schlimm

Draußen erwartet die Kita-Kinder das letzte Highlight: ein Rettungswagen. Und ein Feuerwehrauto! Jonathan ist hin und weg: „Boah, eine Atmenflasche! Und eine Rettungsschere!“ Kori und Baby geht es derweil ebenfalls super: Sie wurden liebevoll behandelt, die Operation war gar nicht so schlimm. Ihre Knopfaugen und die dicken Nasen lugen gerade noch so aus der Jacke, in der Jonathan sie gut geschützt an seiner Brust trägt. Sollte er bald mal selbst ins Krankenhaus müssen, kommen die beiden wieder mit, das ist klar. Und dann wird alles halb so schlimm. ●



AUTORIN SUSANNE PAHLER

hat ihren Sohn Jonathan begleitet und ist jetzt offiziell Koala-Oma

Zähne zeigen und Wunden nähen. Das Ziel: Kindern ihre Ängste nehmen



Psychische Gesundheit

Richtig atmen: Fünf Atemübungen gegen Stress

Lesedauer unter 10 Minuten



Redaktion

BARMER Internetredaktion



Qualitätssicherung

Annette Mittmann (Ärztin und medizinische Psychotherapeutin)

[BARMER Startseite](#) [Übersicht Gesundheit verstehen](#) [Psyche & Wohlbefinden](#)
[Psychische Gesundheit](#) [Richtig atmen](#)

Inhaltsverzeichnis

[Richtig atmen zu lernen kann das Leben verlängern](#)

[Die Folgen falscher Atmung auf die Gesundheit](#)

[Wichtigster Schritt zur richtigen Atmung: die Nasenatmung](#)

[Zwerchfell- und Bauchatmung: Den Atem ausdehnen – und zwar in den Bauch](#)

[Richtig Ein- und Ausatmen: Tiefe Atmung gegen negative Gefühle](#)

[Fünf einfache Atemtechniken für ein gesünderes Leben](#)

[Atemübung für mehr Entspannung: Den Atem verlängern](#)

[Atemübung, um schneller einzuschlafen: Die 4-7-8-Atmung](#)

[Atemübung für mehr Konzentration: Resonanzatmung](#)

[Atemübung beim Sprechen: Die 6-3-6-3-Methode](#)

[Atemübung für mehr Gelassenheit: Wechselatmung](#)

[Als BARMER-Mitglied richtig durchatmen](#)

Es scheint so selbstverständlich – und doch sind richtige Atemtechniken viel wichtiger als wir vielleicht denken. Denn wie wir Luft holen und sie wieder aus den Lungen entweichen lassen, beeinflusst unser Gehirn und unsere Gesundheit auf ganz vielfältige Weise. Wenn wir es bewusst machen, kann das richtige Atmen sogar zur Superkraft gegen Stress, Angst, Herz-Kreislauf-Beschwerden und viele andere Problemen werden. Warum richtig atmen so wichtig ist und wie effektive Atemübungen gelingen.

3,3 Sekunden. So lange brauchen wir im Schnitt für einen normalen Atemzug. Durch einen Atemzug wird Sauerstoff (O₂) in den Körper gebracht und Kohlendioxid (CO₂) aus ihm entfernt. Eine relativ kurze Zeitspanne – in der aber mit dem Einatmen Milliarden mikroskopisch-kleine Sauerstoff-Moleküle im Körper landen, die wichtig sind, um Knochen, Muskeln, Blut, Gehirn und Organe zu versorgen. 20.000 bis 30.000 Mal passiert das – jeden Tag. Und so funktioniert es:

Beim Einatmen gelangt Sauerstoff durch die Nase oder den Mund über die Lungen ins Blut. Der Brustkorb hebt sich und vergrößert den Brustraum.

Beim Ausatmen nimmt die Atemluft als Kohlendioxid den umgekehrten Weg zurück in die Welt.

Dieser Gasaustausch beim Ein- und Ausatmen ist überlebenswichtig, denn ohne Sauerstoff kann der Körper seinen Stoffwechsel nur ein paar Minuten lang aufrechterhalten.

Und trotzdem bleibt uns ganz oft die Luft weg: Eine Studie zeigt, dass 60 bis 80 Prozent aller Menschen viel kürzer und flacher atmen, als es eigentlich für sie gut wäre – sie atmen falsch. Auch beim [Sport](#), zum Beispiel beim Joggen, haben sie dann zu wenig Luft.

„Wir nehmen einfach an, Atmen sei eine passive Tätigkeit – etwas, das halt zum Leben gehört“, schreibt James Nestor und spricht von der richtigen Atmung als „vergessene Kunst“. „Breath. Atem“ heißt sein Buch. Darin hat der US-amerikanische Wissenschaftsjournalist Erkenntnisse zum Luft holen zusammengetragen, die es seit hunderten, teils sogar tausenden von Jahren gibt – die wir aber oft vergessen haben. Es lohnt, sie sich ins Gedächtnis zurückzuholen. Die gute Nachricht: richtig Atmen kann man wieder lernen.

Richtig atmen zu lernen kann das Leben verlängern

Sich neu auf die Atmung zu konzentrieren, bewusst zu atmen, kann viel bewirken, denn die Wirkung der Luft im Körper ist enorm: „Erst seit Kurzem wissen wir, dass man mit der richtigen Atmung den Blutdruck senken, sportliche Leistungen steigern und das Nervensystem ins Gleichgewicht bringen kann“, schreibt Nestor.

Die passende Atemtechnik – zum Beispiel das Ausatmen etwas länger werden lassen, den Bauch zu heben, den Atem gleichmäßig zum Fließen zu bringen oder ihn zwischendurch auch

mal anzuhalten – kann deshalb der Schlüssel für ein glücklicheres, gesünderes und sogar längeres Leben sein.

Kostenlos Stress reduzieren mit der HelloBetter App

Werden Sie gelassener im Alltag und reduzieren Sie ungesunden Stress - begleitet von psychologischen Coaches. BARMFR-Mitglieder nutzen die HelloBetter App zwölf Monate lang kostenfrei.

HelloBetter App

Atemtechniken, wie etwa die Bauchatmung, kann man lernen. Doch oft sind wir dafür zu hektisch, ja, zu atemlos, und achten nicht darauf, was unsere Nase, der Mund, die Lungen machen. Zudem [sitzen viele von uns lange am Schreibtisch](#), vor dem Computer, oder wir schauen viele Stunden täglich auf unser Phone. Bei dieser Haltung sind die Lungen eingeeignet und haben weniger Platz zum Entfalten. Wir atmen in den Brustkorb und nicht tief in den Bauch.

4 Gründe, warum du auf deine Atmung achten solltest

BARMER

 <p>Bessere Konzentration</p> <p>Eine bewusste Atmung schärft deine Aufmerksamkeit und stärkt die Konzentration.</p>	 <p>Herz-gesundheit</p> <p>Dein Blutdruck sinkt, das schont das Herz und die Arterien.</p>	 <p>Stimmungs-booster</p> <p>Der Puls sinkt, die Müdigkeit verschwindet – schon nach kurzer Zeit fühlst du dich entspannter.</p>	 <p>Leistungs-steigerung</p> <p>Wenn du tief atmest, gelangt mehr Sauerstoff ins Blut.</p>
---	---	---	---

Quelle: James Nestor, Breath: Atem (2020) | Grafik: Juni 2022

Wer auf die richtige Atmung achtet, tut etwas Gutes für seine Gesundheit.

Die Folgen falscher Atmung auf die Gesundheit

Mit den Jahrzehnten haben wir immer mehr den Zugang zum intuitiven, gesunden Atmen verloren. Experte James Nestor geht in seiner Betrachtung sogar noch weiter in der Zeit zurück: Da die Menschen seit der Industrialisierung vor allem verarbeitete Nahrung essen und

weniger frisches Obst und Gemüse, müssen sie weniger kauen.

Gesund essen beginnt im Supermarkt - [diese Foods gehören auf die Einkaufsliste](#).

Nach und nach verkleinerten sich daher Schädel und Mundhöhle, wodurch der Mensch immer weniger Luft durch die Nase aufnehmen kann und seitdem mehr durch den Mund atmet.

Gerade diese Atmung durch den Mund aber kann zu gravierenden Folgen beitragen, zum Beispiel:

Geringere Sauerstoffversorgung

Asthma

Verspannungen in Nacken und Kiefer

[Karies](#)

[Schnarchen](#)

Wichtigster Schritt zur richtigen Atmung: die Nasenatmung

Die wichtigste Veränderung, um richtig Atmen zu lernen, ist deshalb die Nasenatmung. Sie reinigt, erwärmt und befeuchtet die einströmende Luft. Man kann sie als eine Art Therapie auf dem Weg zu einem gesünderen Körper und einem entspannteren Geist sehen.

Auch der erhöhte Luftwiderstand ist optimal, so dass die Lungen im Gegensatz zur Mundatmung bis zu 20 Prozent mehr Sauerstoff aufnehmen können. Eine Studie der Northwestern University in Illinois belegt sogar, dass Nasenatmung im Vergleich zur Mundatmung die Kommunikation zwischen den verschiedenen Bereichen im Gehirn verbessert: Wir können dadurch Dinge und Emotionen anderer Menschen klarer beurteilen und verbessern, auch die Gedächtnisleistung steigt.

Ihr Newsletter für ein gesünderes Leben

Jetzt unverbindlich anmelden und monatlich Gesundheitsthemen mit wertvollen Tipps erhalten und über exklusive BARMER-Services und -Neuigkeiten informiert werden.

[Newsletter abonnieren](#)

Zwerchfell- und Bauchatmung: Den Atem ausdehnen – und zwar in den Bauch

Die zweite Atemübung für mehr Gesundheit und Entspannung betrifft das Zwerchfell: „Ein durchschnittlicher Erwachsener nutzt nur zehn Prozent des Spielraums, den das Zwerchfell bietet, für die Atmung. Das überlastet das Herz, erhöht den Blutdruck und verursacht Kreislaufprobleme“, erklärt Nestor.

Die Lösung? Länger und tiefer atmen – und zwar in den Bauch (diese Atemtechnik wird deshalb auch Bauchatmung oder Zwerchfellatmung genannt). Diese richtige Atmung bezieht den ganzen Brust- und Bauchbereich mit ein, der Bauch wölbt sich dabei nach außen, weil sich das Zwerchfell in den Bauchraum zieht.

Richtig Ein- und Ausatmen: Tiefe Atmung gegen negative Gefühle

Atmen wir in der sogenannten Brustatmung dagegen flach und kurz, bleibt der Bauch an Ort und Stelle. Das belüftet nur den oberen Teil der Lungen mit Sauerstoff – und gilt als falsche Atmung, da sie zu einer Unterversorgung mit Sauerstoff führen kann.

Zu den körperlichen Folgen dieser oberflächlichen Atmung können auch psychische kommen. Dafür entscheidend ist die enge Verbindung zum Nervensystem: Atmen wir unbewusst zu flach und schnell, versetzen wir unser Nervensystem in einen Alarmzustand, der permanent latenten [Stress](#) und unterschwellige Angst verursacht.

Eine Studie zeigte außerdem, dass Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die schnell in den oberen Brustkorb einatmeten und wieder ausatmeten, einen unregelmäßigen Atem entwickelten. Ihr Oberkörper verspannte - das verursachte [negative Emotionen](#) wie Wut, Angst und Unruhe. Atmeten die Probanden dagegen langsam und tief durch die Nase ein und aus, führte das zu regelmäßigen Atemzügen, einem entspannten Brustkorb und gleichzeitig zu Freude- und Glücks-Empfinden.

Der Atemfluss kann also wie eine Therapie unsere Gefühlswelt beeinflussen. Deshalb ist es gerade in unserer heutigen, hektischen Welt so wichtig, die Luft länger und ruhiger in den Bauchraum strömen lassen – und dabei vor allem länger auszutmen, also weniger Atemzüge pro Minute zu machen. Die richtige Atmung reduziert Stress, lässt den Körper effizienter arbeiten und verringert zudem die Belastung des Herz-Kreislauf-Systems.

Fünf einfache Atemtechniken für ein gesünderes Leben

Das Tolle an Atemübungen: Wer regelmäßig bewusst seinen Fokus auf das richtet, was

zwischen Nase und Lungenflügel passiert, wird schnell Veränderungen bemerken. Manche Effekte, etwa die gesteigerte Versorgung durch Sauerstoff, spürt man oft innerhalb von Sekunden bis Minuten.

Wir bringen mehr Leistung beim Sport durch eine verbesserte Atmung. Und wir lernen beim Sprechen richtig zu atmen, sodass wir nicht so schnell atemlos werden. Andere Veränderungen dauern länger, die Effekte werden mit etwas Gewöhnung – etwa bei Atemübungen gegen Angst oder Stress – aber immer stärker und lassen sich dann auch spontan gut abrufen.

Die folgenden fünf Übungen helfen dabei, richtig zu atmen. Sie sind leicht erlernbar, erfordern wenig Aufwand und wirken effektiv. Wenn nicht anders vermerkt, ist kein besonderes Equipment oder ein spezieller Ort nötig: Man kann sie überall machen, etwa beim Joggen, Gehen, Arbeiten, Ausruhen oder Fernsehen.

Atemübung für mehr Entspannung: Den Atem verlängern

Diese Übung intensiviert die Atemzüge. Halten wir diese richtige Atmung mit verlängertem Ausatmen und insgesamt elf Minuten durch, wird die 4-7-11-Methode daraus – eine Atemtechnik, die ähnlich wie ein Power-Nap wirkt, weil sie dem Körper vorgaukelt zu schlafen, ohne tatsächlich zu ruhen.

Einatmen, dabei langsam innerlich bis vier zählen und den Bauch größer werden lassen (auch „Bauchatmung“ oder „Zwerchfellatmung“ genannt).

Ausatmen, wieder langsam bis vier zählen und den Brustkorb leeren.

Hat sich der Körper daran gewöhnt, immer weiter steigern: beim Ein- und Ausatmen erst bis fünf, dann bis sechs zählen.

Fühlt sich das natürlich an, dann wird es noch intensiver: Beim Einatmen bis vier zählen, beim Ausatmen bis sieben.

Zur 4-7-11-Methode erweitern: Beim Einatmen bis vier zählen, beim Ausatmen bis sieben zählen und das Ganze mindestens elf Minuten lang durchhalten.

Atemübung, um schneller einzuschlafen: Die 4-7-8-Atmung

Diese Atemtechnik versetzt den Körper in einen tiefen Entspannungszustand und hilft auch gut, um schneller einzuschlafen. Sie reduziert Panikattacken, Angstzustände sowie Heißhunger.

Einatmen und mit einem pustenden Geräusch durch den Mund ausatmen.

Mund schließen und ruhig durch die Nase einatmen, währenddessen innerlich bis vier

zählen.

Luft anhalten und dabei idealerweise bis sieben zählen. Geht das (noch) nicht, erst mit weniger Zählern üben und sich im Lauf der Zeit weiter steigern.

Mit geöffnetem Mund und hörbarem Geräusch vollständig ausatmen, dabei bis acht zählen.

Vier Mal wiederholen. Nach ein paar Wochen regelmäßiger Übung dürfen es auch mehr Durchgänge sein. Entscheidend ist dabei nicht die Länge der Atemzüge, sondern das zeitliche Verhältnis, das ihnen zugrunde liegt.

Atemübung für mehr Konzentration: Resonanzatmung

Diese einfache, grundlegende Technik beruhigt Herz, Lungen und Kreislauf und versetzt den Körper in höchste Effizienz – sie weckt ihn praktisch auf.

Gerade hinsetzen, Schultern und Bauch entspannen, ausatmen.

Fünf bis sechs Sekunden lang sanft durch die Nase einatmen, Bauch dehnen und dabei den unteren Bereich der Lungen füllen. Anfangs hilft für die Zeitmessung etwa der Sekundenzeiger des Uhr-Icons auf dem Smartphone. Wer größer als der Durchschnitt ist, kann etwas länger atmen, wer kleiner ist etwas kürzer.

Ohne Pause die gleiche Zeitspanne lang sanft durch die Nase ausatmen, Bauch einziehen, Lungen leeren.

Mindestens zehn Mal wiederholen, idealerweise öfter. Die Atmung sollte ein beständiges Fließen sein, man sollte sie sich wie einen Kreislauf vorstellen.

Atemübung beim Sprechen: Die 6-3-6-3-Methode

Diese Technik macht die Atmung ruhiger und gleichmäßiger, was gerade in stressigen Situationen **wie vor einer Prüfung** oder einer wichtigen Rede hilft. Sie hilft auch bei der richtigen Atmung beim Sprechen. Dazu gibt diese richtige Atemtechnik einen Energie-Kick, der erfrischt wie ein kleiner Spaziergang.

(Smartphone-)Wecker auf zwei Minuten einstellen.

Entspannt hinsetzen oder hinlegen, den Rücken gerade halten, damit der Atem tief und gleichmäßig fließen kann.

Augen schließen, dann vollständig tief in der Bauchatmung oder Zwerchfellatmung (Bauch wölbt sich nach außen) einatmen und bis sechs zählen.

Luft anhalten, bis drei zählen.

Ausatmen, bis sechs zählen.

Luft anhalten, bis drei zählen.

Von vorne beginnen und so lange wiederholen, bis der Wecker klingelt.

Atemübung für mehr Gelassenheit: Wechselatmung

Yogis kennen diese Technik namens Nadi Shodhana. Sie macht die Lungen fit, reguliert Herzschlag, Blutdruck und Nervensystem. Ideal vor einem Meeting, einem beruflichen Event oder [auch dem Zubettgehen](#).

Daumen der rechten Hand sanft über das rechte Nasenloch legen, Ringfinger derselben Hand auf das linke. Zeige- und Mittelfinger sind entspannt nach unten geklappt.

Das rechte Nasenloch mit dem Daumen verschließen, langsam durch das linke vollständig ausatmen.

Durch das freie linke Nasenloch tief einatmen, danach mit dem Ringfinger verschließen. Atem anhalten und bis vier zählen.

Den Daumen lösen und durch das rechte Nasenloch ausatmen.

Durch das rechte Nasenloch tief einatmen, mit dem Daumen verschließen, Atem wieder kurz anhalten.

Ringfinger lösen und dann links ausatmen – damit beginnt die Übung von vorne.

Fünf bis zehn Mal wiederholen.



Als BARMER-Mitglied richtig durchatmen

Mit diesen digitalen Angeboten finden Sie Entspannung.

Yoga-Kurse: Mit den Online-Kursen von CyberHealth integrieren **Anfänger** wie **Fortgeschrittene** aktive Entspannung und beruhigende Atemtechniken in ihren Alltag.

Meditation: BARMER-Versicherte können die **App 7Mind** kostenfrei nutzen und mit mehr als 1.000 Meditations- und Achtsamkeitsübungen zur Ruhe kommen. Schon wenige Minuten täglich halten das Gedankenkarussell an, beruhigen den Geist und schaffen Klarheit im Kopf.

Quellenangaben

Literatur und weiterführende Informationen

James Nestor: Breath. Atem. Neues Wissen über die vergessene Kunst des Atmens (2020)

International Journal of Sports Physical Therapy (Abruf vom 27.05.22): [Exercise intervention for individuals with dysfunctional breathing: A matched controlled trial](#)

F. Bahnemann: (Abruf am 27.05.2022): [Mundatmung als Krankheitsfaktor](#)

New Scientist (Abruf vom 27.05.22): [How to breathe your way to better memory and sleep](#)

The Journal of Neuroscience (Abruf vom 27.05.22): [Nasal Respiration Entrain Human Limbic Oscillations and Modulates Cognitive Function](#)

Cognition and Emotion (Abruf vom 27.05.22): [Respiratory feedback in the generation of emotion](#)

Zertifizierung

Auf unsere Informationen können Sie sich verlassen. Sie sind hochwertig und zertifiziert. Dafür haben wir Brief und Siegel.



Diese Artikel könnten Sie auch interessieren



7Mind: Ruhe und Entspannung per App



Burn-on: Gefangen in Dauerstress



Aktion Saubere Hände – Infektionen im Krankenhaus vermeiden