

Das ist doch



kinderleicht!

Was Kinder wirklich brauchen. Was soll auf den Teller und wie kommt der Spaß dabei nicht zu kurz? Warum sind immer mehr Kids gestresst und was kann man dagegen tun? Und was hilft wirklich gegen lästigen Husten und Schnupfen? Fragen über Fragen. Wir haben die Antworten darauf.

Text: Eva Jankl

Gesunde Ernährung muss nicht fad schmecken! Im Gegenteil: Eine der wichtigsten Voraussetzungen, um Kindern Karotten, Gurken und Tomatenschmackhaft zu machen, ist, dass sie bei der Auswahl der Lebensmittel, beim Einkauf, beim Kochen und Probieren miteinbezogen werden. Auch wenn die Ernährung bisher nicht ganz optimal ausgefallen ist, ist das kein Grund, zu verzagen. Dann wird jetzt eben gemeinsam umgestellt, wie Ernährungcoach Ursula Vybiral empfiehlt: „Sagen Sie nicht, dass Sie sich gesünder ernähren wollen, das klingt nach Verzicht. Verkaufen Sie Ihren Kindern die Ernährungsumstellung als Familienprojekt, damit sich alle Familienmitglieder künftig besser fühlen. Denn Ernährung kann fit oder träge machen. Und Sieger sind nun einmal fit und nicht träge.“

Was aber heißt „gesund essen“ überhaupt? Ausgewogene Ernährung besteht aus einem guten Mix aus Vitaminen, Mineralstoffen, Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten und enthält alles, was der Körper braucht, um auf Touren zu kommen und gegen Krankheitserreger gewappnet zu sein. Folgende Punkte sollten Sie dabei beachten:

Gesunde Pause

In die Jausenbox von Kindergarten- und Schulkindern gehört neben einem Vollkornbrot, eventuell mit etwas Butter, Schinken und Käse, auch immer Gemüse wie Karotten, Radieschen, Tomaten oder Kohlrabi – je nachdem, was das Kind gerne mag. Aber auch Obst wie Äpfel, Birnen, Weintrauben, Mandarinen – am besten in kleine Stücke geschnitten. Da Kinder auch mit den Augen essen, sollte die Jause möglichst bunt sein. Ein unge Süßes Müsli ist ebenso in Ordnung. Zusätzlich sollten Wasser und ungesüßte Früchtetees zur Verfügung stehen. „Auch ein bisschen Naschen ist erlaubt“, erklärt Ursula Vybiral. Allzu viel Süßes sollte es aber nicht sein, und vor allem darf eine gesunde Mahlzeit nicht durch Süßes ersetzt werden, da sonst der Blutzucker schnell ansteigt und abfällt und es zu einem Leistungsknick kommt, was in der Schule kontraproduktiv ist.

1. Richtig essen



Naschen ist erlaubt

Die gute Nachricht für Kinder gleich vorne weg: Naschen ist auch bei gesunder Ernährung erlaubt – nur eben mit Maß und Ziel. Ursula Vybiral: „Es darf sogar täglich genascht werden, aber maximal 200 bis 220 Kalorien. Das entspricht acht Naps, zwei Balisto, fünf Manner-Schnitten, drei Schwenkbomben, 20 Mini-Leibniz-Schoko-Kekschen, acht Giotto oder vier Oreo-Kekschen. Die Kinder dürfen selbst einteilen, wann sie wie viel verputzen – ob alles auf einmal oder über den Tag verteilt. Wenn es weg ist, ist es weg.“ Optimal ist es, wenn die Kinder vor dem Naschen erst einen Obstteller vorgesetzt bekommen, um den ersten Gusto auf Zucker zu stillen. Wichtig: Die Mengeneinschränkung beim Naschen gilt für alle Familienmitglieder. „Wir Eltern dürfen dann nicht 300 Gramm Schokolade vor den Augen der Kinder verspeisen“, mahnt die Expertin.

Durstlöcher Wasser

Kinder sollten je nach Alter zwischen 800 ml (4 Jahre) und 1,5 Liter (18 Jahre) täglich trinken. Bei großer Hitze und körperlicher Betätigung kann es entsprechend mehr werden, um den Wasserverlust durch Schwitzen auszugleichen. Vor allem Kleinkinder müssen oft ans Trinken erinnert werden, da sie im Spiel gerne darauf vergessen. Bei größeren Kindern ist eher das Problem, dass das Falsche getrunken wird. Statt zu Wasser, ungesüßten Tees oder verdünntem Fruchtsaft (im Verhältnis 1:3 gemischt) greifen sie lieber zu Limonaden. „Erklären Sie Ihren Kids, dass wir in Österreich hochwertiges Wasser haben. Im Restaurant oder nach dem Sport darf es auch mal Saft sein.“



URSULA VYBIRAL

Ernährungscoach in Wien, easyeating.at

„Einmal pro Woche sollte man mit den Kids kochen!“

Top-Start in den Tag

Gerade in der Früh braucht der Körper neue Energie, um die über Nacht geleerten Speicher wieder aufzufüllen. Optimal sind Kohlenhydrate wie Brot mit Schinken, Müsli mit Milch und Obst. Tipp von Ursula Vybiral: „Ich empfehle ein oder zwei Vollkorn- oder Grahamweckerl mit etwas Bio-Butter, einem Ei und Rohkost oder Biomarmelade mit mindestens 70 Prozent Fruchtanteil. Oder alternativ Porridge mit einem klein geschnittenen Apfel oder einer Birne. Dieser wird mit etwas Zitrone, Zimt, 4 EL Bio-Hafermark oder Bio-Haferbrei kurz aufgekocht und mit Ahornsirup oder Agavensaft gesüßt.“

Mein Kind ist zu dick!

Verbote sind falsch – vielmehr sollte ein gesunder Umgang mit Ernährung gefördert werden. Denn: „Wenn Kinder Freude am Essen haben, bekommen sie automatisch ein gesundes Körperbewusstsein und die Kilos fallen von alleine. Obst und Gemüse unterstützen den Stoffwechsel dabei, ohne Hunger abzunehmen.“ Und: Wer sich die meiste Zeit bemüht, sich gesund zu ernähren, darf auch ab und zu eine Ausnahme machen. Fast Food sollte bei Kindern zwar nicht an der Tagesordnung stehen, aber: „Es ist sicher kein Problem, wenn Sie alle zwei Monate einmal mit den Kindern in ein Fast-Food-Restaurant gehen“, so die Expertin.



Kinder an den Herd

Kinder essen selbst kreierte Gerichte lieber. „Wenn Sie zumindest einmal in der Woche mit Ihren Kindern kochen, dann tun Sie ihnen etwas Gutes. Sie bekommen Freude und Lust am Essen und in weiterer Folge ein gesundes Körperbewusstsein“, erklärt Ernährungsschwerpunktcoach Vybiral. Sie empfiehlt, die Kids mit zum Einkaufen oder auf den Markt zu nehmen und sie dann mit allen Sinnen die gesunden Lebensmittel entdecken zu lassen. „Beim gemeinsamen Kochen kann über Themen rund um das Essen – wie zum Beispiel, wie viel Zucker wo drinsteckt – philosophiert werden. Das schockiert sie und gleichzeitig macht es sie zu selbstbestimmten Persönlichkeiten.“

Bei der Nahrungsauswahl rät die Expertin vor allem zu Gemüse-Rezepten. Auf Fleisch muss nicht gänzlich verzichtet werden, es sollte aber Nebendarsteller am Teller sein. Dafür sollte die Qualität der Produkte (Bio!) steigen und am besten weißes Fleisch genossen werden. Obst gehört genauso auf den Speiseplan wie Vollkorn- oder Bismarckreis, Nudeln, Vollkorn-, Dinkel- oder Grahamweckerl, Kartoffeln, Milch(-produkte), Fisch, Eier, hochwertige Öle (Oliven- oder Rapsöl) und Butter in Maßen.



Lauf, Kindchen, lauf!

Mindestens so wichtig wie bewusste Ernährung ist Bewegung. 60 Minuten pro Tag sollten es mindestens sein, jüngere Kinder brauchen eher mehr. Die Kleinen sollten dabei außer Atem kommen: Optimal ist Herumtollen am Spielplatz, ein Ballspiel mit Gleichaltrigen, Seilspringen oder Klettern. Dabei werden automatisch Geschicklichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer trainiert. Sind die Kinder etwas älter (Volksschulalter oder etwas früher) können gezielt Sportarten wie Schwimmen, Laufen, Radfahren, Fußball, Tanzen oder Klettern gewählt werden. Drängen Sie Ihr Kind aber nicht zu einer Sportart – helfen Sie ihm, herauszufinden, was es gerne macht.

2. Gesunde Kinder-Seele

MENTALE GESUNDHEIT

KINDER HÄUFIG AUSGEBRANNT

Drei bis fünf Prozent der Kinder haben Burn-out. Kinder- und Jugendpsychiater Michael Schulte-Markwort über die Ursachen dieser Entwicklung – und was er Eltern rät.

Wie kommt es, dass schon so kleine Menschen ausgebrannt sind?

Michael Schulte-Markwort: Meist ist ein völlig überzogener Leistungsanspruch von seiten der Schule schuld. Die Schule ist – zumindest in Deutschland – kein Ort der Wertschätzung. Hier wird eine schlechte Note mit „faul“ oder „dumm“ gleichgesetzt. Ist eine ganze Klasse schlecht, dann wird das Problem bei den Schülern gesucht, nie bei den Lehrern. Das demotiviert. Stellen Sie sich vor, Ihr Vorgesetzter kritisiert Sie die ganze Zeit. Da wird alles viel anstrengender.

Aber das muss doch früher noch viel schlimmer gewesen sein? Da war keine Rede von Burn-out-Kids.

Schulte-Markwort: Die Kinder früher sind mit der Situation anders umgegangen. Wir haben uns in meiner Generation häufiger verweigert und versucht, den Lehrern auszuweichen. Heute sind Kinder viel leistungsorientierter – man muss sie nicht aufordern, dass sie lernen. Heute geht es vielmehr darum, zu schauen, ob sie angemessene Lernstrategien haben, zu viel Stoff auf einmal lernen oder schlechte Wiederholungszyklen haben.

Wie beurteilen Sie den Trend zur Tagesschule?

Schulte-Markwort: Wenn die Kinder danach nach Hause kommen und frei haben, ist das eine Erleichterung. Häufig müssen sie aber noch lernen, und das wird dann zu viel.

Warum sind Mädchen häufiger von Burn-out betroffen als Buben?

Schulte-Markwort: Mädchen sind leistungsorientierter. Wenn Mädchen ein Problem nicht lösen können, strengen sie sich noch mehr an, Buben flüchten in den Sport.

Wie erkenne ich, dass mein Kind womöglich unter Burn-out leidet?

Schulte-Markwort: Es beginnt mit einem Leistungsknick, setzt sich fort mit Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, Lustlosigkeit und kann sich steigern bis hin zu Symptomen einer Depression.

Wie können Eltern helfen?

Schulte-Markwort: Wichtig ist, dass sie rechtzeitig reagieren. Solange der Schweregrad nicht so weit fortgeschritten ist, kann man gemeinsam den Stundenplan anschauen, ob er zu voll ist. Wo ist zu viel Stress, wie erholt sich das Kind? Die Kinder, die zu mir in die Praxis kommen, sind schon manifest depressiv, sodass sie ein Medikament verschreiben muss, bevor die Therapie fortgesetzt werden kann.

Fotos: Getty Images (3), Beigestellt (2)

Wenn es schnell gehen muss

Expertin Ursula Vybiral kennt schnelle Speisen, die gesund sind und speziell von Kindern sehr gemocht werden:

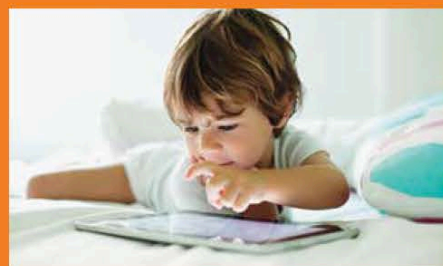
Immer gut: Hamburger. Helle, knusprige Dinkelweckerl, flache faschierte Laibchen aus Rind oder Kalb auf Backpapier mit Gemüse im Rohr braten, mit etwas Ketchup (zuckerfreie Variante) und Zwiebelringen servieren!
Oder: Hühnerbrust, kurz abgebraten, dazu Risi-Pisi (Basmatireis und Erbsen), ein paar geschmorte Cocktailltomaten, Gurkenscheiben als Rohkost – fertig ist eine vollwertige Mahlzeit.

Das lieben Kinder: Ofenkartoffel mit Biojoghurt und Schnittlauch. Dazu gegrilltes Gemüse, im Rohr mit wenig Fett gebraten.

Wer etwas Leichtes mag: Hühnerstreifen natur oder gebacken auf Salat (grüner Salat, Vogerlsalat), dazu passend Kartoffel (z. B. in der Schale dünn geschnitten und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin gewürzt).

Bunt ist ein Hit: Vollkorn-Spaghetti Bolognese mit Fleisch vom Rind oder Kalb gestreckt mit Mais, Erbsen, roten Paprikawürfeln.

Puristen lieben Gemüsereis: Reis in Suppenbrühe kochen, Petersilie und Gemüse klein geschnitten dazugeben und viel frischen Parmesan darüberstreuen.



Medien sind keine Babysitter!

Gesunde Digital Natives statt Digital Junkies

Kinder wachsen heute von klein auf mit Handy, Internet und Fernsehen auf. Ein Leben ohne diese Tools ist für diese Generation undenkbar. Deshalb müssen Eltern ihnen einen gesunden Umgang mit den Medien vorleben. Dazu gehört nicht nur eine gute Vorbildwirkung – denn nichts ist sinnloser, als dem Kind ein Handy bei Tisch zu verbieten, wenn die Eltern selbst dazu greifen –, sondern auch eine Kultur der Alternativen. Da ein Verbot immer auch einen Reiz ausübt, ist es besser, den Kindern von

Anfang an andere Beschäftigungsmöglichkeiten anzubieten. Kein Computerspiel der Welt kann Bewegung ersetzen. Dabei lernen Kids sich und ihre Grenzen kennen und in Teams zusammenzuarbeiten. Spielerisch wird Sozialverhalten geübt, wie es am Bildschirm nie möglich wäre. Auch emotionale Beziehungen können über die digitalen Medien nie so gut vermittelt werden wie im echten Leben.

Buch-Tipp: Mehr Infos in: „Digital Junkies“, von Bert te Wildt, Droemer-Verlag, um € 20,60

OPTIMAL GEWASCHENE LUFT FÜR GESUNDHEIT UND WELLNESS

6 VON VIELEN GRÜNDEN WARUM SIE EINEN VENTA BRAUCHEN

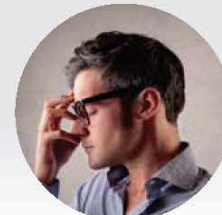
NEIN ZU



ERKÄLTUNGEN



FILTERMATTEN



KOPFSCHMERZEN

JA ZU



REINER LUFT FÜR DAS BABY



WELLNESS FÜR DIE HAUT



GESUNDEN PFLANZEN



ab € 161,- (UVP)

MADE IN GERMANY

Erhältlich im Elektrofachhandel
www.venta-luftwaescher.at

venta
LUFTWÄSCHER
Das Original



BUCH-TIPP

Der Hamburger Kinder- und Jugendpsychiater Prof. Dr. Michael Schulte-Markwort hat seine Erfahrungen in „Burn-out-Kids“ zusammengefasst. Erschienen im Patloch Verlag, um € 17,99.



3. Tipps bei Erkältungen

HOMÖOPATHIE FÜR KIDS



HUSTEN-STOPP. Drosera (Sonnentau) lindert Hustenreiz nach dem Hinlegen, Phosphorus (Phosphor) trockenen Husten, Dulcamara (Bittersüß) Husten nach einem Wetterumschwung.

ERKÄLTUNGSTIPPS. Trockene Schleimhäute, verstopfte Nase und plötzlich ansteigendes Fieber lassen sich mit Aconitum (Eisenhut) behandeln. Euphrasia (Augentrost) hilft bei Erkältungen mit rinnender Nase, Pulsatilla (Küchenschelle) bei verstopfter Nase und Husten mit starker Sekretbildung sowie bei Grippe.

GESUNDE OHREN. Bei typischen Klein- und Schulkinder-Ohrenscherzen hilft Kalium bichromicum (Kaliumbichromat). Ferrum phosphoricum (Eisenphosphat) wirkt bei Mittelohrentzündungen.

Was Mütter empfehlen

Das hat meinen Kindern geholfen!

Hat einer meiner Buben mehr als 38,5 Grad Fieber, mache ich Essigpatscherl. Dazu einen Schuss Essig in eine Schüssel mit lauwarmem Wasser geben, Stoffwindeln damit tränken, um die Füße wickeln. Darüber kommen zwei Paar große, trockene Socken. Die „Zauberpatschen“ ca. 15 Minuten anbehalten.

Nina Roth, Verantwortliche für Öffentlichkeitsarbeit, Österreichisches Brustkrebs-Früherkennungsprogramm
2 Buben (3 und 5 Jahre)

Zwiebelsaft hilft super gegen Husten. Dazu eine halbe Zwiebel in große Stücke schneiden und mit einem Esslöffel flüssigem Honig in ein verschließbares Glas geben. Über Nacht stehen lassen und bei Bedarf 3- bis 4-mal täglich geben. Gut gegen Ohrenschmerzen und bei Schnupfen: Zwiebel in zwei Hälften schneiden, in ein Tuch wickeln und die Knolle so nah wie möglich an die betroffene Stelle ins Bett des Kindes legen. Nachteil: Es dauert leider etwas, bis sich der Geruch verflüchtigt.

Simone Steinkopf, Journalistin
2 Buben (1 und 4 Jahre)

Ich habe viel gegen Säuglingskoliken probiert – ein warmes Kirschkernkissen hilft am besten. Auch gut: Wenn die stillende Mutter Fencheltee trinkt.

Johanna Hadler, Forscherin
2 Buben (2 Monate, 3 Jahre)

Lauwarme Waschungen senken Fieber etwa um ein Grad. Dazu einen Waschlappen mit lauwarmem Wasser tränken und Waden und Gesicht damit befeuchten. Bei Schüttelfrost und kalten Füßen sollte man aber besser darauf verzichten. Ebenfalls top: Bei unserer Tochter sind die Wachstumsschmerzen verschwunden, seit sie täglich ein Glas Mineralwasser trinkt.

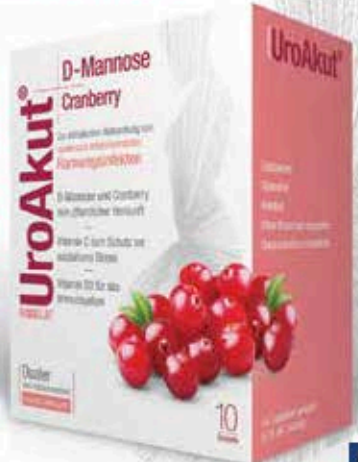
Nina Rithammer, Psychologin
2 Kinder (6 und 10 Jahre)

UroAkut

**D-Mannose
Cranberry**

**JETZT NEU
in Ihrer Apotheke!**

- Bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten
- Einzigartiger dualer Anti-Adhäsionseffekt
- Vitamin C und D3 für das Immunsystem



Kwizda
Pharma

Laktosefrei, glutenfrei, hefe frei, ohne Konservierungsstoffe, ohne künstliche Farbstoffe

www.gesunde-klappe.at

Deutsches Lebensmittel zur Behandlung von akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten.