



Eltern dürfen sich selbst vertrauen. Sie wissen und spüren, was für ihr Baby gut ist.

Bild: SN/BILDAGENTUR WALDHÄUSL

# Liebevoll umarmt

Vollkommen zufrieden. Rundum glücklich. Satt und müde. Neugierig auf die Welt. Große Kulleraugen und ein kleines Grübchen auf der Wange: Der Anblick eines rosigen Babygesichtchens entlockt Großeltern, Freunden und Nachbarn entzückte Rufe. Das junge Leben besteht aus gewiegt werden, Milch und streichelzarten Berührungen und Liebkosungen.

Um diese Momente vollkommener Zufriedenheit zu erlangen, haben Mütter von Neugeborenen jedoch alle Hände voll zu tun. Denn die Hilflosigkeit des kleinen Wesens verlangt ungebrochenes Vertrauen in das instinktive Handeln auf der anderen Seite. Christine Lindinger ist diplomierte Kinderkrankenschwester auf der integrativen Wochenbettstation im Krankenhaus Hallein und kennt die Fragen und Unsicherheiten. Und sie beruhigt: „Mutter und Vater sind die Experten. Sie wissen, was ihrem Kind gut tut und wer aus dem Bauch heraus handelt, der handelt richtig.“

Wo soll das Baby schlafen? Soll es gestillt oder mit der Flasche gefüttert werden? Was bedeutet das suchende Saugen, wenn es doch satt sein sollte? Braucht das Baby den Schnuller?

Frisch gebackene Eltern sehen sich mit einer Vielzahl von Fragen zur Babypflege konfrontiert. Christine Lin-

*Die Ankunft eines Babys wirft viele Fragen für die Eltern auf.*

*Das Baby selbst vertraut darauf, dass Mutter und Vater echte*

*Experten sind und wissen, was sie tun.*

*Eine liebevolle Annäherung.*

FRANZISKA LIPP

dingler, die in eigener Praxis und im Rahmen der Initiative Birthday Babypflegekurse anbietet, kennt die kleinen Tricks aus mehr als zwanzig Jahren Erfahrung und weiß, dass sich Babys während ihres ersten Lebensjahres im Elternbett am wohlsten fühlen. „Wird auf eine sichere Schlafumgebung geachtet, ist die Angst, das Kind im Schlaf zu erdrücken, unberechtigt“, sagt die Stillberaterin. „Atmung und Bewegung von Mutter und Kind passen sich aneinander an.“ Während des Tages fühlen sich Babys am wohlsten, wenn sie Stimmen hören, daher sollten sie tagsüber in den Wohnräumen schlafen.

Brust oder Flasche ist eine nach Christine Lindingers Erfahrung essenzielle Frage, aber auch hier beschwichtigt sie: „Das Wichtigste ist das Muttersein. Wer sein Baby mit

der Flasche füttert, sollte es in der gleichen Weise halten und tragen wie beim Stillen. Dabei kann das Kind die Mutter sehen, spüren, riechen und hören. So fühlt es sich aufgehoben und sicher.“ Auch das Bonding – der Haut-auf-Haut-Kontakt unmittelbar nach der Geburt – fördert die enge Beziehung zwischen Mama, Papa und Baby. „Eltern sollen ihrem Kind ein Maximum an Vertrauen und Sicherheit bieten. Nicht alle Signale können gleich verstanden werden und das Saugen kann auch auf das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit oder Schmusen hindeuten“, sagt Lindinger. „Niemand sollte man die Babys jedoch schreien lassen.“

Mag sich das Baby gar nicht beruhigen, hilft es, ihm Begrenzungen zu geben: es ins Tragetuch zu packen oder es fest in eine Decke zu bündeln.

„Enge und Begrenzungen sind dem Baby aus dem Mutterbauch vertraut. Selbst kann es die Begrenzungen des eigenen Körpers noch nicht spüren“, sagt Christine Lindinger. Sie rät dazu, dem Baby beim Baden ein Tuch über die Schultern oder um den Körper zu wickeln. Ein Wohlfühlbad im Badekübel bietet dem Baby durch die embryonale Haltung ein wohlges Gefühl.

Dem üblichen „Beruhigungsmittel“ Schnuller steht Lindinger skeptisch gegenüber: „Wenn er zum Einsatz kommt, dann gezielt wie ein Medikament. Nur bei Kindern, die nicht gestillt werden, kann das Saugbedürfnis größer sein. Ansonsten führt der Schnuller eher zu einer Distanz zwischen Mutter und Kind.“

Die Mütter sollten sich regelmäßig eine kleine Pause zwischendurch gönnen. Bestimmt findet sich jemand, der den Nachwuchs stundenweise übernimmt oder im Haushalt mit anpacken will. Die Babys selbst wissen instinktiv: „Je besser es meiner Expertin geht, umso besser geht's auch mir.“

**Babypflege-Kurse in Salzburg:**

Alles rund um Baby & Eltern von Christine Lindinger (christine.lin@utanet.at), Initiative Birthday (www.birthday-salzburg.com), Diakonissen Krankenhaus (www.diakonissenkrankenhaus-salzburg.at), Landeskrankenhaus Salzburg (www.salk-elternschule.at)

## SN Praxis



Kurt Moosburger, Internist, Sport- und Ernährungsmediziner. Bild: SN

## Strom gegen Fett

Immer wieder lese ich, dass man mit Hilfe von Strom ganz leicht Muskeln aufbauen und Fettgewebe reduzieren kann. Stimmt das? Z.H.

**Moosburger:** Das klingt natürlich verheißungsvoll und bequem. Man muss aber auf dem Boden der Tatsachen bleiben. Das, was Frauen als Problemzonen betrachten, ist meist ihre mehr oder minder ausgeprägte Birnenform, wofür das Unterhautfettgewebe, also das Fett zwischen Haut und Muskulatur, verantwortlich ist. Dieses Fettgewebe wird von den Östrogenen bestimmt. Es handelt sich um genetisch vorgegebenes Fettgewebe. Mit Sport und vernünftiger Ernährung lässt es sich ein wenig beeinflussen, aber nicht grundlegend ändern. Als Möglichkeiten gibt es nur, sich absaugen oder hormonell zum Mann machen zu lassen. Beides ist aus medizinischer Sicht abzulehnen.

Wenn nun ein Muskel stimuliert wird, wird deshalb das darüber liegende Fettgewebe nicht weniger. Die passive Stimulation mit Strom kommt aus der Rehabilitation, wo sie sinnvoll ist. Sie ersetzt aber keinesfalls die bewusste Stimulation mittels eines Krafttrainings. Nur die willentliche, muskuläre Überwindung eines Widerstands kräftigt den Muskel effizient. Die Kraft geht vom Kopf aus. Erst eine ausreichend vorhandene Muskelmasse kann den Stoffwechsel aktivieren, damit mehr Fett verbrannt wird.

**SN:** Ultraschall soll angeblich Fettzellen zerplatzen lassen. Was ist davon zu halten?

**Moosburger:** Das ist komplett Unsinn. Hier wird etwas nach dem Motto „Geld stinkt nicht“ versprochen. Mit Ultraschall kann man Nierensteine zertrümmern. Durch Fettzellen gehen die Schallwellen durch.

Außerdem: Was passiert mit den angeblich zerplatzenen Fettzellen? Das Fett wäre ja noch da. Es muss also entweder gespalten und verbrannt werden – durch Bewegung – oder es wird wieder in Fettzellen eingelagert. Die Fette werden nicht einfach ausgeschieden. **u.k.**

### Überzeugende Kompetenz



Ein Geschäftsbereich der  
Gesundheit Österreich GmbH  
Fonds Gesundes  
Österreich

„Seminarprogramm Gesundheitsförderung – Bildungsnetzwerk“  
bietet wichtige Schritte zur Gesundheitsförderung

Wissen, neue Ideen, zusätzliche Perspektiven und eine Vielzahl neuer Kontakte bietet das „Seminarprogramm Gesundheitsförderung – Bildungsnetzwerk“. Die Seminarreihe – gefördert vom Fonds Gesundes Österreich – richtet sich an engagierte Menschen, die in der Gesundheitsförderung arbeiten.

**Informationen und Anmeldung:**  
AVOS, Arbeitskreis für Vorsorgemedizin Salzburg, Elisabethstr. 2,  
5020 Salzburg, Tel. 0662/887588-0, E-Mail lautil@avos.at, www.avos.at

Im „Seminarprogramm Gesundheitsförderung – Bildungsnetzwerk“  
Salzburg sind für das Sommersemester 2008 noch Restplätze frei:

**Bewegte Mitarbeiter/innen – bewegte Arbeitswelt (Nr. >08502)**

Der Mensch braucht Bewegung, denn dafür ist er bestimmt. Bewegungsmangel schadet dem Organismus. Wie Sie Bewegung sinnvoll in den Berufsalltag integrieren können, erfahren Sie im Seminar.

Termin: Donnerstag, 10. bis Freitag, 11. April, jeweils 9.00 – 17.00 Uhr  
Referent/Trainerin: Andrea Parger, MAS  
Ort: AVOS Seminarraum „Training“, Elisabethstr. 2/1. St., 5020 Salzburg  
Teilnahmegebühr: € 60,-

**Impulse setzen! Stress reduzieren! (Nr. >08504)**

Immer am Limit, immer unter Stress: Laut europäischen Studien leiden 28 % der Arbeitnehmenden darunter.

Im Bildungsnetzwerk-Seminar lernen Sie individuelle Bewältigungsstrategien zum Verringern von Stress, sowie das IMPULS-Verfahren kennen. Das ist eine wirkungsvolle Methode, betriebliche Stressfaktoren zu reduzieren und die Ressourcen im Betrieb zu erweitern.

Termin: Donnerstag, 15. bis Freitag, 16. Mai, jeweils 9.00 – 17.00 Uhr  
Referent/Trainerin: Mag. Irene Lanner  
Ort: AVOS Seminarraum „Training“, Elisabethstr. 2/1. St., 5020 Salzburg  
Teilnahmegebühr: € 60,-

# Süß ist immer gut

Geschmack lernt man schon vor der Geburt kennen

Dass wir gerne Süßes essen, ist angeboren. Der Grund liegt in der Natur. Denn es gibt kaum süße Nahrungsmittel, die giftig sind. Die Ernährungswissenschaftlerin Eva Derndorfer führt in ihrem Buch durch die faszinierende Welt des persönlichen Geschmacks – vom Kind bis zum alten Menschen. „Warum wir essen, was wir essen“ geht dem Geheimnis der Lieblings Speisen auf den Grund.

Schon bei der Geburt sind Neugeborene in der Lage, auf eine große Anzahl von Gerüchen zu reagieren. Sie können zwischen Grundgeschmacks-

richtungen wie süß, sauer oder bitter unterscheiden. Sauer und bitter wird von den Neugeborenen abgelehnt. Das sei eine Art Schutzmechanismus vor unreifen, verdorbenen oder giftigen Lebensmitteln, erklärt die Autorin.

Mittlerweile ist aber auch bekannt, dass Säuglinge bereits vor der Geburt im Bauch der Mutter Gerüche und Geschmackrichtungen kennen lernen. Zu einem gewissen Grad habe Essen in der Schwangerschaft einen Einfluss auf spätere Vorlieben, sagt Derndorfer.

In der Ernährung der Kin-

der mit dem gesunden Aspekt zu argumentieren, sei sinnlos, meint die Autorin. Verbot oder Limitierung machen Essen aber umso interessanter.

Attraktiv ist vor allem das, was man nicht hat. In einer Modelluntersuchung unter Volksschülern gab es auf einem Tisch viel Schokolade, jedoch weniger Karotten als Kinder, um einen künstlichen Mangel bei Gemüse zu erzeugen. Die Kinder griffen zu den limitierten Karotten.

**Info:** Eva Derndorfer, „Warum wir essen, was wir essen“, Hubert Krenn Verlag, 144 Seiten, bebildert, 16,90 Euro.