

# Stimmt das?

Nicht lümmeln! Nichts Süßes! Nicht vor den Kindern streiten! Was ist dran an Alltagsmythen?

Müssen Kinder immer gerade sitzen?

Dr. Patrick Simons, Chef der Neurochirurgie der MediaPark Klinik Köln: „Bewegung ist das A und O für einen gesunden Halteapparat. Jede sportliche Betätigung ist gut für die Muskulatur. Daneben gilt: Die bequemste Position sucht man sich von alleine. Kinder dürfen so sitzen, wie es für sie angenehm ist. Es gibt Studien, die beweisen, dass beim Lümmeln der Druck in der Bandscheibe sogar niedriger ist als beim Geradesitzen. Damit der Rücken gesund bleibt, ist es viel wichtiger, regelmäßig aufzustehen.“



## → Sind Cornflakes & Co. ein gutes Frühstück?

Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: „Zur Herstellung von Cornflakes wird Maisgrütze in Malzsirup gekocht, der getrocknete Brei zu Flocken gewalzt und anschließend geröstet. Meist werden noch Vitamine zugesetzt. Cornflakes und andere Frühstückscerealien sind sehr beliebt, wegen des hohen Zuckeranteils für eine vollwertige Ernährung aber nicht empfehlenswert. Als Kompromiss kann man vorübergehend die Lieblingscerealien mit Vollkorngetreide wie Haferflocken mischen und nach und nach ganz in ein vollwertiges Frühstück mit frischem Obst überführen.“



ILLUSTRATIONEN: FOTOLIA.COM

## Masern & Windpocken: Darf man Kinder absichtlich anstecken?

Kinderarzt Dr. Folkert Fehr: „Dass es immer noch sogenannte Masern- oder Windpockenpartys gibt, nehme ich mit Schrecken zur Kenntnis. Masern sind eine hochansteckende Infektionskrankheit, und keine harmlose „Kinderkrankheit“. In bis zu 20 % der Fälle kommt es in westlichen Industrieländern zu Komplikationen. Daher ist es so wichtig, alle Eltern über die gut verträgliche Impfung aufzuklären. Da die Impfung aber erst bei Kindern ab dem 11. Monat durchgeführt wird, ist es um so bedeutender, dass auch Eltern und Großeltern geimpft sind, damit sie nicht das Virus auf das ungeschützte Baby übertragen. Vor diesem Hintergrund erscheint eine Masernparty, also der Versuch des vorsätzlichen Ansteckens von Kindern mit Masern, grotesk. Rechtlich gesehen erfüllt sie den Tatbestand der versuchten schweren Körperverletzung. Die Windpocken verlaufen bei kleinen Kindern zwar meistens harmlos, aber auch hier gibt es gefährliche Komplikationen. Eltern, die ihre Kinder vorsätzlich mit Windpocken anstecken, nehmen dieses Risiko bewusst in Kauf. Ich halte es daher für fahrlässig, wenn Eltern an Masern- oder Windpockenpartys teilnehmen.“



## Darf man sich vor den Kindern streiten?

Psychologin Saskia zur Nieden: „Natürlich dürfen sich Eltern vor den Kindern streiten. Sie müssen ja erleben, dass sich auch die Eltern nicht immer einig sind und dass es nicht immer nur Friede, Freude, Eierkuchen auf der Welt gibt. Allerdings sollten sie darauf achten, worum es geht. Schwere Themen mit viel Emotionen verängstigen Kinder. Aggressionen, auch im verbalen Sinn, haben ebenfalls nichts im Streit verloren. Wünschenswert ist ein konstruktiver Meinungs-austausch, der Kindern vermittelt, wie man unterschiedliche Standpunkte austauscht und zu einer Lösung kommt.“



## Ist Naschen okay?

Familientherapeutin Dr. Angelika Faas: „Süßigkeiten zu verbieten ist nicht sinnvoll. Das führt nur dazu, dass sich die Gedanken ständig um die unerreichbare Leckerei drehen. Besser ist es, eine bestimmte Tagesration festzulegen. Aber stecken Sie den Rahmen nicht zu eng fest, Kinder brauchen Entscheidungsspielraum. Wer immer nur Zuteilungen entgegennimmt, lernt nicht, auszuwählen.“

