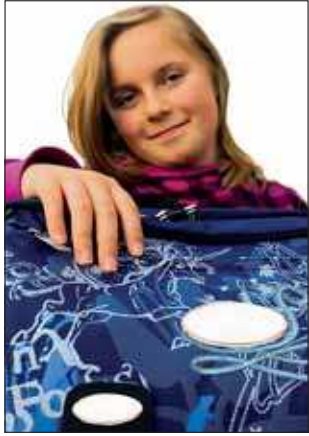


IN KÜRZE

Schulweg in der kalten Jahreszeit



In den Wintermonaten machen sich Millionen Schulkinder morgens im Dunkeln auf den Schulweg – und sind einem erhöhten Risiko ausgesetzt: Etwa drei Viertel aller Schulwegunfälle ereignen sich an Herbst- und Wintertagen, so die Zahlen des Statistischen Bundesamtes. Eltern sollten ihre Kinder daher auf diese Zeit gezielt vorbereiten. Oberste Devise: Licht ins Dunkel bringen. Neben hellen Farben eignen sich Bekleidung oder Schulranzen mit bereits eingearbeiteten Reflektoren besonders gut. Alternativ lassen sich Reflexstreifen an Ärmeln oder Hosenbeinen anbringen. Für einen sicheren Winterschulweg kann außerdem eine spezielle Route eingeübt werden, bei der Straßenüberquerungen mit Ampel oder Zebrastreifen durchgängig möglich und die Wege gut ausgeleuchtet sind. Das können Eltern außerdem tun:

* Kinder auf die besonderen Gefahren im Dunkeln hinweisen – so kann die Aufmerksamkeit im Straßenverkehr geschärft und Fehlverhalten verhindert werden.

* Reflektierendes Zubehör sollte mit der EN-Nummer 13356 versehen sein. Sie steht für einen besonders hohen Rückstrahlwert.

* Schulwegpläne mit sicherheitsoptimierten Routen sind häufig bei Städten, Kommunen oder Schulen erhältlich.

* In vielen Städten gibt es so genannte Lauf-Busse: An bestimmten Haltepunkten sammeln sich Schulkinder und laufen unter Aufsicht von Eltern zur Schule.

* Auch ein Verkehrssicherheitstraining für Kinder kann hilfreich sein. Eine Übersicht findet sich unter www.verkehrssicherheitsprogramm.de.

* Kinder sollten früh genug geweckt werden, damit sie sich mit ausreichendem Zeitpuffer und ohne Hektik auf den Schulweg machen können.

■ akz-o

KINDER SIND GESTRESST, SO SEHR, DASS OFT DER MAGEN SCHMERZT

Wenn der Bauch weh tut

Viele Schulkinder leiden unter Stresssymptomen, die sich in psychosomatischen Beschwerden wie Konzentrationsschwierigkeiten, Kopf-, Bauch- und Rückenschmerzen äußern. „Das muss nicht sein“, sagt Christina Knorr (Diplom-Sozialarbeiterin und Entspannungstrainerin), die in der Lübecker Altstadt Entspannungskurse (nicht nur) für Kinder anbietet. „Kinder können lernen, dass sie ihr Stressempfinden aktiv beeinflussen können.“

Laut einer aktuellen DAK-Studie haben 40 Prozent der Schulkinder mehrmals in der Woche körperliche und psychische Beschwerden. All diese Symptome müssen als ein Hilferuf gesehen werden. Schweigen und Verdrängen, so zeigt diese Studie, macht es nur noch schlimmer. Kinder, die die Auseinandersetzung mit den Problemen vermeiden, leiden doppelt so oft unter Kopf-, Rücken- und Bauchschmerzen.

„Kinder können lernen, ihre Probleme aktiv anzugehen und zur Ruhe zu kommen“, dieser Überzeugung ist Christina Knorr. „Das funktioniert am besten Hand in Hand mit den Eltern. Denn die müssen den Rahmen schaffen, der es ihren Kindern ermöglicht, für die Stressbewältigung auf Ressourcen zurückgreifen zu können. Das heißt neben genügend Schlaf und einer ausgewogenen Ernährung auch ausreichend Bewegung und mal Zeit fürs Nichtstun.“ In den Kursen für Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation lernen die Kinder Stress be-



In den Kursen lernen die Kinder stressigen Situationen entspannter zu begegnen.

Foto: PRIVAT

wusst wahrzunehmen und erkennen, dass sie mit der Angst vor der Klassenarbeit oder davor, beim Referat ins Stottern zu kommen und ausgelacht zu werden, nicht alleine dastehen. Sie lernen auch, dass sie in solchen Situationen nicht hilflos sind sondern gezielt die erlernte Entspannungstechnik einsetzen können und dadurch akuten Stress kurzfristig abbauen und auch langfristig besser mit Stressoren umgehen können. Die Kinder gewinnen dadurch zunehmend an Selbstsi-

cherheit. Die neuen Kurse beginnen Mitte Februar und setzen sich aus den drei Elementen Entspannung, Aktivität und Gespräche zusammen. „Ein Konzept“, so Christina Knorr, „das sich bewährt hat“. Die Kurse finden in kleinen Gruppen (maximal acht Kinder) statt und dauern zehn mal 60 Minuten. In der ersten Stunde sind Mutter oder Vater mit dabei. Mitbringen müssen die Kinder nichts. Matten, Decken und Mineralwasser stehen zur Verfügung, auch ein Hand-

out mit ausführlichen Übungsanleitungen für zu Hause ist in der Kursgebühr enthalten. Die Kurse sind als Präventionskurse durch die gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Die Kosten (120 Euro pro/Kurs) werden in der Regel durch die Krankenkasse mit 75 Euro, teilweise auch bis zu 100 Prozent, bezuschusst.

Weitere Informationen unter www.ChristinaKnorr.de oder telefonisch unter der Rufnummer 0451 - 400 87 08.

Mit kleinen Helfern fit in den Tag starten

Eine Tasse Kaffee zwischen Tür und Angel, dann nichts wie los zur Arbeit: Wer so in den Tag startet, fühlt sich meist nicht länger fit als der Koffeinkick anhält. Um seine leeren Energiespeicher wieder aufzufüllen braucht der Körper morgens Nachschub an Nährstoffen und Vitaminen. Ein ausgewogenes Frühstück, etwa mit Obst, Joghurt, Müsli oder Vollkornbrötchen mit fettarmem Käse oder Schinken, ist daher ein weit nachhaltigerer Muntermacher als Koffein.

Ob das Frühstück und die übrigen Mahlzeiten des Tages ihren vollen Nutzen als Energiespender entfalten können, entscheidet sich im Darm. Nur wenn sich die aus zig Millionen im Darm ansässiger Mikroben bestehende Darmflora in Balance befindet, können die für die Verdauungsarbeit zuständigen „guten“ Darmbakterien die wertvollen Inhaltsstoffe der Nahrung optimal ver-



Jeden Morgen ein Schluck: Eine hochwertige probiotische Nahrungsergänzung kann Vitalität für den Tag schenken.

Foto: djd

werten. Doch viele Aspekte des modernen Lebensstils, darunter schadstoffbelastete Lebensmittel, Stress oder Medikamente,

bringen das Darmmilieu aus dem Gleichgewicht und erschweren die Nahrungsverwertung.

Die positiven Darmbakterien

bei ihrer lebenswichtigen Aufgabe zu unterstützen kann also Sinn machen – und kostet gerade mal eine Minute pro Tag. Länger dauert es nicht, um sich zum Beispiel mit einem Schluck oder Löffel Emikosan jeden Morgen ein Stück Vitalität natürlichster Art zuzuführen.

Die biozertifizierte, probiotische Nahrungsergänzung ist zu 100 Prozent aus natürlichen Zutaten hergestellt und entspricht damit höchsten Ökostandards. Noch entscheidender ist ein anderer Vorzug: Statt einfach nur Milchsäurebakterien enthält das Produkt effektive Mikroorganismen.

Bei diesen kleinen Helfern handelt es sich um natürlich vorkommende Bakterien und Pilze, die in einer nach der Originalformel von Professor Teruo Higa abgestimmten Mischung (mehr unter www.emiko.de) zusammenwirken.

■ djd/pt