

Rauchende Eltern, rauchende Kinder?

HANNOVER. Eltern, die sich liebevoll kümmern, gesundes Essen, viel Bewegung und frische Luft: So sollten Kinder aufwachsen. Doch was, wenn Mamas Zigarettenqualm zum Alltag gehört und Papas Biere beim Fernsehen selbstverständlich sind? Eine Umfrage der KKH Kaufmännische Krankenkasse unter rund 1000 gesetzlich und privat versicherten Eltern zeigt, dass nicht wenige Kinder in einem Umfeld aufwachsen, in dem der Konsum von Tabak und Alkohol an der Tagesordnung ist: Demnach raucht rund ein Viertel der Mütter und Väter (27 Prozent) Zigaretten, Zigarillos oder Pfeifen. 17 Prozent davon greifen nach eigenen Angaben sogar täglich zum Glimmstängel und sind somit regelmäßige oder sogar starke Raucher. Drei Viertel der befragten Eltern trinken darüber hinaus Alkohol (76,5 Prozent). Jeder Zehnte davon konsumiert täglich oder zumindest mehrmals die Woche Bier, Wein, Sekt oder Hochprozentiges. Bedenklich: Der tägliche Konsum von Alkohol kann ein Indiz für eine Abhängigkeit sein.

WEIN GEGEN STRESS? KINDER KOPIEREN MUSTER

„Wenn Eltern Alkohol und Tabak konsumieren, kann dies nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch die körperliche und seelische Entwicklung ihres Nachwuchses stark beeinträchtigen, vor allem, wenn im Beisein der Kinder geraucht und getrunken wird“, betont KKH-Psychologin Franziska Klemm. Denn: Kinder registrieren bereits früh, welche Haltung ihre Eltern gegenüber Suchtmitteln einnehmen und übernehmen entsprechende Verhaltensmuster. Bei



Rauchen Eltern häufig im Beisein ihrer Kinder, übernehmen diese oft das Verhalten und werden ebenfalls zu Rauchern.
Foto: pixabay (Symbolbild)

spielsweise ahmen Kinder bereits ab dem Vorschulalter rauchende Eltern spielerisch nach. Dabei können sich Vorstellungen entwickeln wie: Rauchen ist ungefährlich oder ein normales Verhalten von Erwachsenen. Die KKH-Expertin gibt zu bedenken, dass die Nachkommen von Rauchern später deutlich häufiger selbst zu Rauchern werden als Kinder von Nichtrauchern, vor allem wenn beide Elternteile zu Zigarette und Co. greifen.

SCHLÜSSIGE REGELN UND OFFENE GESPRÄCHE

Ähnliches gilt für den Umgang mit Alkohol. Die Gefahr: Alkohol gilt nach wie vor als Kulturgut, ist leicht verfügbar und gesellschaftlich akzeptiert. Wenn Kinder erleben, dass es normal ist, den Feierabend mit einer Flasche Bier einzuläuten oder den Alltagsstress mit einem Glas Wein hinunterzuspülen, befürworten sie möglicherweise dieses Verhalten, anstatt konstruktive Strategien etwa im Umgang mit Belastungen kennenzulernen. Um das Risiko für eine Sucht-

erkrankung und gesundheitliche Schäden für ihren Nachwuchs zu reduzieren, sollten Eltern ihre eigene Vorbildrolle reflektieren. Ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol und Tabak und eine offene Kommunikation können dazu beitragen, dass Kinder eine gesunde Einstellung gegenüber Suchtmitteln entwickeln. Auch in der Jugend bleiben Eltern noch wichtige Vorbilder, auch wenn das soziale Umfeld und der Freundeskreis mit zunehmendem Alter an Einfluss und Bedeutung gewinnen. Eine offene Kommunikation in der Familie ist ebenfalls wichtig, wenn Kinder in der Pubertät Suchtmittel ausprobieren wollen.

„Dieses Austesten ist normal und gehört zum Heranwachsen dazu. Was Jugendliche dann brauchen, ist zum einen die Orientierung durch Regeln und damit verbundene Konsequenzen. Zum anderen benötigen sie aber auch die Gewissheit, mit ihren Eltern über ihre eigenen Erfahrungen sprechen und alle Fragen stellen zu können, die sie beschäftigen“, betont Franziska Klemm.

GESUNDHEITS-TIPP

Nahrungsergänzung: Was ist sinnvoll?

Mit dem Herbst naht auch die Erkältungssaison, zudem nimmt das regionale Angebot an frischem Obst und Gemüse ab. Vitamine sind aber gerade jetzt ganz besonders wichtig für ein funktionierendes Immunsystem, allen voran Vitamin C. Die Abwehrkräfte brauchen jedoch auch verstärkt Zink und Vitamin D. Darüber hinaus sind B-Vitamine wichtig für den Energiestoffwechsel, für die Stimmung und die Abwehrkräfte. Vitamin A unterstützt ebenfalls das Immunsystem und die Schleimhäute. Ist es aufgrund des erhöhten Nähr-



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheke, gibt Gesundheitstipps.

stoffbedarfs nun sinnvoll, zu Nahrungsergänzungsmitteln zu greifen?

VITAMINE ÜBER DIE ERNÄHRUNG ZUFÜHREN

Grundsätzlich lässt sich der Bedarf an Vitaminen und anderen wichtigen Nährstoffen in unseren Breiten über eine ausgewogene Ernährung decken. B-Vitamine finden sich beispielsweise in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten. Auch regional lässt sich eine Auswahl an Wintergemüse mit viel Vitamin C finden, so zum Beispiel:

- Grünkohl
- Rotkohl
- Pastinaken
- Sauerkraut

Auch Äpfel sind gute Vitamin-C-Lieferanten.

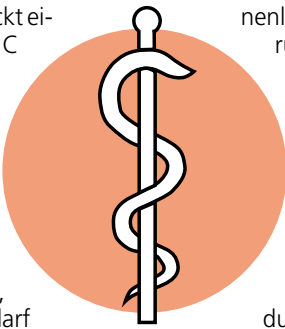
ten. In Feldsalat steckt einiges an Vitamin C und Vitamin A, Karotten sind reich an Beta-Carotin, das vom Körper in Vitamin A umgewandelt wird.

Es ist also auch im Winter machbar, den Nährstoffbedarf über die Ernährung zu erfüllen, wenn man weiterhin abwechslungsreiche Lebensmittel und vor allem ausreichend Obst und Gemüse auf den Speiseplan setzt. Allerdings ist man nicht immer konsequent, dann helfen Nahrungsergänzungsmittel. Ein höherer Bedarf besteht auch in der Schwangerschaft, in gestressten Situationen, bei Nikotin und Alkoholkonsum und bei sportlich aktiven Menschen.

SONDERFALL VITAMIN D

Ein spezielles Thema ist Vitamin D im Herbst. Der Körper stellt es grundsätzlich selbst her, benötigt dafür aber unbedingt Sonnenlicht. Über die Nahrung allein kann der Bedarf nicht gedeckt werden. Gleichzeitig ist Vitamin D wichtig für die Abwehrkräfte. Der Körper kann Vitamin D zwar speichern, in der dunklen Jahreszeit sinkt der Spiegel jedoch immer weiter. Durch den Mangel an Sonnenlicht kann der Speicher nicht aufgefüllt werden. Hier kann die Nahrungsergänzung nämlich durchaus sinnvoll sein, um nicht in eine Unterversorgung zu geraten und damit auch anfälliger für Infektionen zu werden.

Bei Vitaminen kommt es auf die passende Auswahl an. Bringen Sie Ihre Fragen gern mit in die Pinguin-Apotheke. Wir schauen gemeinsam mit Ihnen, was sinnvoll ist und was Sie sich sparen können.



Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Yoga ab 50 in Kücknitz

LÜBECK. Im Nachbarschaftstreff Kücknitz des Lübecker Bauvereins in der Silberstraße 1-3, startet ein neues Yoga-Angebot speziell für Einsteigerinnen und Einsteiger über 50 Jahre – mitmachen darf, wer Lust auf Bewegung, Entspannung und neue Gesichter hat. Jeden Donnerstag von 14 bis 15 Uhr findet dieses Angebot statt, der Teilnahmebeitrag beträgt pro Stunde 4,50 Euro, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Ganz nebenbei lohnt sich auch ein Blick auf die

neue Kleidertauschstange im Treff: Hier können jederzeit kostenlos gut erhaltene Kleidung mitgenommen oder selbst aussortierte, aber noch schöne Stücke abgegeben werden – nachhaltig, unkompliziert und ganz ohne Termin. So wird der Nachbarschaftstreff zum Ort der Begegnung: auf der Yogamatte und am Kleiderständer. Weitere Infos und Anmeldung gibt es direkt vor Ort oder telefonisch unter 0451/61057862 beim Nachbarschaftstreff Kücknitz.

Nummer gegen Kummer

KIEL. Die jüngste Woche der seelischen Gesundheit vom 10. bis 20. Oktober hat erneut sichtbar gemacht, welche Bewältigungsstrategien es für psychische Belastungen gibt und welche psychosozialen Hilfsangebote in Deutschland zu finden sind. Zu solchen Unterstützungsangeboten gehören auch die Beratungstelefone der „Nummer gegen Kummer“. Die „Nummer gegen Kummer“ ist ein bundesweites Netzwerk, das Kindern, Jugendlichen und El-

tern in schwierigen Lebenssituationen kostenlose und anonyme Beratung anbietet. Das Kinder- und Jugendtelefon ist unter der kostenfreien Telefonnummer 116111 montags bis sonnabends von 14 bis 20 Uhr für junge Leute da. Das Elterntelefon ist montags bis freitags durchgehend von 9 bis 17 Uhr, dienstags und donnerstags auch bis 19 Uhr, unter der kostenfreien Telefonnummer 0800/1110550 zu erreichen.

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Medizin

ANZEIGE

Die beste Medizin der Welt: Schlaf!

Doch was, wenn er fehlt?

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf

in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.

Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befördern.

Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Er-



fahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit über 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrian-

wurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei

Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durch-

schlafen¹. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

„Baldriparan hilft mir super“

Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen mit Baldriparan – Stark für die Nacht. Eine begeisterte Anwenderin berichtet etwa: „Baldriparan hilft mir super. Ich kann oft aus beruflichen Gründen nicht gut schlafen und dann sind diese Tabletten meine Rettung.“

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)

www.baldriparan.de

So stört die Zeitumstellung unseren Schlaf

Die **Zeitumstellung** bringt unseren **Schlaf-Wach-Rhythmus** aus dem Takt. Besonders die Umstellung auf Winterzeit führt bei vielen zu **Einschlafproblemen, Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten**. Der Körper braucht oft Tage, manchmal sogar eine Woche, um sich anzupassen.

Baldriparan®

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Bild KI-generiert
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT: Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSOP GmbH, 82166 Gräfelfing