

KINDERMUND

Mama, Papa, wisst ihr, was ich meine?



Heute erklärt Tokessa (6) den gesuchten Begriff

Das ist jemand, der passt auf Babys auf und manchmal auch auf Kinder, wenn die Mama arbeiten muss. Wenn man ganz groß ist, dann hat man, glaube ich, nicht mehr so jemanden, der auf einen aufpasst. Das ist irgendwann vorbei und man passt dann eben auf sich selbst auf. Manchmal sind die lustig, manchmal auch überhaupt nicht. Ich hatte mal eine ganz lustige. Meistens sind das Frauen, aber manchmal können das auch Männer sein. Ich habe auch beides.

Lösung:

Babysitter

FAMILIENNEWS

Nachrichten und Tipps in Kürze

Spielplätze

Mehr Raum zum Toben

Berlin – Kindern fehlt es in Berlin zunehmend an Spielmöglichkeiten. „Es gibt zwar viele Spielplätze, aber oft sind sie für die Kinder nicht erreichbar“, sagte der Referent für Spielraum beim Deutschen Kinderhilfswerk Holger Hofmann. Er fordert, die Interessen der Kinder stärker in der Stadtplanung zu berücksichtigen. „Gerade für kleine Kinder ist es oft kompliziert, Spielplätze zu erreichen. Weite Wege und der Straßenverkehr machen es ihnen schwer“, sagte Hofmann. Für ältere Kinder und Jugendliche fehle es oft gänzlich an öffentlichen Plätzen, an denen sie sich bewegen und kreativ beschäftigen können. Zu den Folgen zählten Bewegungsmangel und ein Nachlassen der Leistungsfähigkeit. *dpa*

Ernährung

Rohmilch immer abkochen

Berlin – Rohmilch sollte vor dem Verzehr immer abgekocht werden. Die unbehandelte Milch könnte Krankheitserreger wie EHEC-Bakterien und Campylobacter enthalten, warnt das Bundesinstitut für Risikobewertung in Berlin. Sie könnten vor allem bei Kindern schwere Durchfallerkrankungen auslösen und in Einzelfällen zu Nierenschäden führen. Auch Salmonellen, Listerien und Erreger des Q-Fiebers könnten in Rohmilch gelangen. Durch Abkochen der Milch ließen sich Lebensmittelinfektionen jedoch verhindern. *dpa*

Freizeit

Flächendeckende Angebote

Potsdam – Die einen setzen auf Sport, die anderen auf Musik. Kindern und Jugendlichen in Brandenburg wird einiges geboten, um ihnen eine sinnvolle Freizeitgestaltung zu ermöglichen und sie beispielsweise vom „Koma-Saufen“ abzuhalten. Das ergab eine Umfrage. Allein die Jugendverbände würden in diesem Jahr vom Land mit 1,7 Millionen Euro unterstützt, teilte das Bildungsministerium mit. „Im Wesentlichen sind flächendeckend Sportangebote vorhanden“, sagte die Sprecherin des Landessportbundes, Martina Butzek. Von den 306 516 Vereinsmitgliedern sei die Mehrheit mit rund 59 000 zwischen sieben und 14 Jahre alt. *dpa*

Kita-Essen

Kein Einfluss auf Standards

Berlin –Die Lebensmittel-Lobby hat den Vorwurf zurückgewiesen, sie habe die Entscheidung über die neuen Ernährungsstandards für Kitas beeinflusst. Das Magazin „Der Spiegel“ schreibt, der Spitzenverband der Lebensmittelwirtschaft BLL habe in einem internen Rundschreiben berichtet, dass er „zahlreiche Inhalte richtig stellen beziehungsweise verbessern konnte“. Dazu zähle das zunächst geplante Aus für Mayonnaise, künstliche Aromen und Süßstoffe sowie Schmelzkäse. Der Verband BLL erklärte, er habe kein Mitspracherecht bei der Erstellung der Qualitätsstandards gehabt. *dpa*

Traumfabrik der Teenager

Der Schönheitskult treibt immer mehr Jugendliche in die Berliner Fitnessclubs. Doch zu viel Ehrgeiz schadet der Gesundheit

■ VON GERLINDE SCHULTE

Berlin – Es ist voll an diesem späten Nachmittag bei McFit, Rappelvoll. Pop-Musik aus den Lautsprechern sorgt für den nötigen Drive. Der Laden brummt – im wahrsten Sinne des Wortes. Die Klimaanlage kommt kaum noch an gegen den stehenden Schweißgeruch, der durch die 2000-Quadratmeter-Etage des alten Postgebäudes an der Tempelhofer Autobahnauffahrt zieht. Im Parcours für Oberkörper und Bauch sind fast alle Geräte besetzt. Junge Männer, meist noch Teenager, hängen an den Muskelmaschinen. Vereinzelt sieht man auch Mädchen rackern. Rote Köpfe, zusammengebissene Zähne. Da wird gedrückt, gezogen und gepresst. Spaß? Sieht anders aus. Aber der Schönheitskult ist längst keine Mädchensache mehr. Er hat mit knackigen Vorbildern von MTV, Werbung und Fußball auch die Jungen erfasst. Sie müssen sich ins Zeug legen, wenn sie mithalten wollen. Immer mehr Acht- und Neuntklässler suchen deshalb den Weg in die Fitnessclubs der Hauptstadt.

So auch Max und Jannik aus Tempelhof. Beide 15, hoch aufgeschossen. In ihrem Bekanntenkreis gehörte Muskeltraining dazu: „Wir kennen so an die 40 bis 50 Jugendliche, die regelmäßig trainieren.“ Max und Jannik traben zum Aufwärmen auf Laufbändern im Cardiobereich. Vorbildlich, aber selten. Denn der Raum für das Herz-Kreislauf-Training gilt eher als uncool. Die beiden Schlackse halten sich lieber an den Geräten für das erste Aufbautraining und der nächstschwierigeren Zone auf. Dort gibt der „Muskelnavigator“, eine Säule mit Piktogrammen, Auskunft, welche Übung welche Körperpartie stärkt. Und darum geht es den beiden. Sie wollen kräftiger werden. „Sicher ist es gut, fit zu sein“, sagt Max. Er hat nach acht Jahren mit dem Fußballtraining aufgehört und spielt nun Gitarre. In Form bleiben will er trotzdem. Jannik fühlt sich fit, er spielt schließlich noch im Verein. Der schmale 1,86 Meter lange Teenager möchte aber auch gern mehr hermachen, mehr Muskeln an Oberkörper, Armen und Beinen. Schweinsteiger ist sein Vorbild. Der sieht gut aus, sagt er. Max steht eher auf Cristiano Ronaldo.

Seit drei Monaten kommen die Neuntklässler ins Studio und trainieren, dreimal pro Woche 1,5 bis zwei Stunden. Ein ordentliches Pensum neben Schule, Fußballtraining, Gitarrenunterricht und Freizeit. „Wir wollen auch das, was alle hier wollen. Einfach gut aussehen, eben, wie das Motto des Clubs schon sagt.“ Wie die meisten Jugendlichen kommen sie zu McFit, weil diese Kette mit 16,90 Euro Monatsbeitrag günstig ist und weil sie ihr Angebot für die Zielgruppe der



Jannik (li) und Max im Fitnessstudio. Dreimal pro Woche trainieren die 15-Jährigen dort – „um gut auszusehen“

FOTO: RETO KLAR

15- bis 35-Jährigen aufs Wesentliche beschränkt. Es gibt keine Wellness, keine Sauna, keine Kurse, Duschen kostet 50 Cent. Es sind keine gestylten Modeltypen, die hierher kommen. Abgesehen von einzelnen ausgeprägten Oberkörpern, die sich in Muskel-Shirts durch die Gänge schieben, trainieren meist Jungs im Schlabberlook, mehr oder weniger durchtrainiert, mit oder ohne Basecap. Oft stehen sie zu zweit oder in Grüppchen an einem Gerät. Verfolgen kritisch die Erfolge ihrer Kumpels oder feuern sich gegenseitig an.

Auch Max und Jannik kommen meistens zusammen, denn Kontakte knüpft man im Studio eigentlich nicht, sagen sie. „Es ist etwas unpersönlich hier, die Grüppchen bleiben unter sich. Aber die Musik aus

dem McFit-Channel ist gut und niemand macht uns Stress.“ Außer dem sei das Studio rund um die Uhr geöffnet. Am schwersten fallen Max die Bauchmuskellübungen. „Da merkt man schon, wie er nachlässt“, frozelt Jannik. Der wiederum hat meist Probleme mit Blasen an den Händen. „Wenn man die Gewichte so hinter die Schultern zieht, tut das schon weh. Ich werde mir vielleicht doch mal Handschuhe zulegen.“

Was zählt, ist die Optik

Für die Lifestylekonzepte, mit Wellness, Gesundheit und Ernährung, auf die die großen und teuren Clubs mit der Zielgruppe 40plus zunehmend setzen, interessieren sich die Jugendlichen wenig. Sie gehen nach dem Training gern

noch rüber zu McDonalds. Das Sport treiben ist für viele Teenager Nebensache. Was zählt, ist die Optik. Sie wollen sich selbst, ihren Kumpels – und na klar, sagt Max, auch den Mädchen gefallen. Über mögliche Gesundheitsschäden durch Überbelastungen machen sie sich keine Gedanken.

Das wissen auch die Trainer und tun nach eigenem Besten, die Jungs besonders in der Anfangsphase ganzheitlich anzuleiten und bei Übereifer in Schach zu halten. Damit haben sie bei McFit genauso zu tun wie im teuren Wilmsdorfer Aspria am oberen Ende der Preisskala. Unter 15 wird bei McFit keiner aufgenommen. „Bei Jüngeren ist die Verletzungsgefahr einfach noch zu groß“, sagt McFit-

Filialeiter Dennis Goedicke (29). Bei der Fitness Company Berlin in Friedrichshain dürfen die Jugendlichen erst mit 16 an die Geräte und im Aspria, wo ein begleitetes Training ab 14 beginnen kann und man ab 16 allein trainieren darf, fliegen Jugendliche aus dem Geräteraum, wenn sie ihren Trainingsplan nicht dabei haben.

Wie in allen Clubs üblich, haben auch Max und Jannik zu Beginn ihre Trainingspläne bekommen. Nach denen richten sie sich, wenn sie an den Geräten ihre Runden drehen. Das ist wichtig, denn „Fehlbelastungen und Übertreibungen können zu Muskelfaserrissen und Sehnenproblemen führen, auch die Gelenke müssen erst langsam an die Belastung gewöhnt werden“, sagt

„Es sollte für Jugendliche auf jeden Fall einen Trainingsplan geben“

Berlin – Dr. Fernando Dimeo, Oberarzt und Leiter der Sportmedizin des Charité Campus Benjamin Franklin, über die richtige Art des Trainings für Jugendliche.

Berliner Morgenpost: Herr Dimeo, ist Gerätetraining für heranwachsende Jugendliche gefährlich?

Dr. Fernando Dimeo: Die Frage kann man eher mit dem gesunden Menschenverstand beantworten als mit wissenschaftlichen Studien, denn die gibt es nicht. Dass das Wach-

tum beeinträchtigt wird, ist zu befürchten, aber nicht bewiesen. Die Belastung der Muskulatur ist an sich nicht schlecht und für die Entwicklung kein Problem, sie sollte nur nicht übertrieben werden. Aber Übertreibung muss erst definiert werden – das ist individuell sehr verschieden.

Worauf sollte man achten?

Es sollte auf jeden Fall einen Trainingsplan geben, damit die Kinder es nicht übertreiben. Dafür sollte

man ein qualifiziertes Studio mit guten Trainern haben. Dann ist es kein Problem wenn 15-Jährige mit mittleren Gewichten arbeiten.

Welche Sportart empfehlen Sie?

Ich empfehle für Jugendliche komplexere Sportarten, die neben Muskelaufbau auch Koordination, Ausdauer, soziale Interaktion trainieren – das ist viel besser für ihre Entwicklung. Das können alle Gruppenspiele aber auch Leichtathletik oder Schwimmen sein.

Wenn man dann nebenbei noch ein bisschen kontrolliertes Krafttraining macht, ist das nicht schlimm.

Was halten Sie von Eiweißpräparaten als Nahrungsergänzungsmittel? Nicht Eiweiß-, sondern Aminosäurepräparate können zu einer schnelleren Regeneration beitragen. Dies ist für Leistungssportler wichtig, die jeden Tag oder sogar mehrmals täglich trainieren. So intensiv sollte das Training und Jugendlichen gar nicht erst sein.

„Mama, wie kommt das Baby in deinen Bauch?“

Pro Familia und Bundeszentrale unterstützen altersgerechte Aufklärung in Kitas und Schulen

Frankfurt/Main – Laura legt sich auf ein großes Plakat und lässt Freundin Anna ihren Körpermüß nachmalen. Kerstin Mechtold von Pro Familia ermuntert die Gymnasiastinnen, auf dem Blatt einzuzichnen, was sich in der Pubertät verändert. Laura malt Haare unter die Achseln, Pickel ins Gesicht und rote Tupfer zwischen die Beine. Gleichzeitig malt im Raum nebenan Mechtolds Kollege mit den Jungs der fünften Klasse einer Schule aus Frankfurter am Main.

Fragen zur Sexualität seien nicht nur einigen Kindern, sondern vor allem vielen Eltern, Lehrern und Erziehern peinlich, stellt Mechtold täglich fest. Viele Mütter und Väter seien unsicher, wann und wie sie ihre Kinder aufklären sollten. Eine Pauschalempfehlung gebe es zwar nicht, „aber jedes Kind, das alt genug ist, bestimmte Fragen zu stellen, ist auch reif genug für eine entsprechende Antwort“.

Allerdings seien altersgerechte Erklärungen wichtig. Kinder könnten häufig besser damit umgehen,

Aufklärung in der Familie

69 Prozent der Mädchen werden von der Mutter aufgeklärt.

43 Prozent der Jungen sprechen mit ihrer Mutter über Sexualität.

33 Prozent der Jungen werden von ihrem Vater aufgeklärt.

wenn man auf der Emotionsebene bleibe, von schönen Gefühlen spreche. Selbst für Kinder zwischen drei und sechs Jahren sei Sexualität schon ein wichtiges Thema, erklärt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Sie setzt sich dafür ein, dass auch Tagesstätten kindgerechte Sexualkunde in ihre Arbeit aufnehmen. „Kinder müssen die Welt über sinnliche Erfahrungen – durch Berühren, Ausprobieren und Mitmachen – entdecken und begreifen“, sagt die Direktorin der Bundeszentrale, Elisabeth Pott.

Die Kindergartenbox „Entdecken, schauen, fühlen“ gibt Eltern

und Erziehern Videos, CDs, Puzzles, Puppen und Bücher an die Hand, mit denen die neugierigen Fragen „plastisch“ beantwortet werden können. Die Geschichten der Protagonisten Lutz und Lena handeln von Nähe und Zärtlichkeit, Scham und Schüchternheit, von Nacktheit und den Geschlechtsunterschieden zwischen Jungen und Mädchen.

Besonders mit Kindern sollte nicht nur thematisiert werden, wie sie sexuellem Missbrauch entkommen, fordert Ursula Schmauch, Professorin für Soziale Arbeit an der Fachhochschule Frankfurt am Main. Ihre Neugier als etwas Natürliches zu begreifen, falle vielen Eltern und Erziehern nach wie vor schwer.

Es sei falsch, wenn Erwachsene kindlicher Körperentdeckung ihre Vorstellungen von Sexualität aufdrückten. Kinder, die sexuelle Handlungen nachahmten, müssten keinen pornografischen Film gesehen oder einer gewalttätigen Szene beigewohnt haben. „Man muss

nicht sofort das Schlimmste befürchten. Kinder spielen auch Autofahren und Kochen nach“, sagt Schmauch. Sexuaufklärung sei eine allgemeine Erziehungsaufgabe, die gemeinsam mit dem Elternhaus wahrgenommen werden müsse, erklärt Direktorin Pott.

Sein Kind im richtigen Alter aufzuklären, „solange es noch zuhört“, hält Professorin Schmauch für einen Beitrag zur Prävention späterer Probleme. Dazu gehören zum Beispiel ungewollte Schwangerschaften: Die Zahl minderjähriger Mädchen, die schwanger würden und abtrieben, sei hierzulande besonders verglichen mit den USA sehr klein, betont die Sexualpädagogin.

In den USA werde in groß angelegten Programmen „Verhütung durch Enthaltensamkeit“ angepriesen. Diese repressive Sexualmoral führe zu deutlich mehr Teenager-Schwangerschaften als in Deutschland, wo deren Rückgang nicht zuletzt der Aufklärung von Kindern zu verdanken sei. AP

SONNTAGSFRAGE

Heute: Coach-Trainerin Anette Schirmer-Rusch

Was tun gegen Chaos am Morgen?

Das morgendliche Chaos beim Aufbruch ist in vielen Familien mit kleinen Kindern ein gut bekanntes Thema. Oft haben wir die Vorstellung, dass die Organisation im häuslichen Bereich – im Unterschied zum Berufsleben – ein Selbstläufer sein müsste. Lange Zeit planen wir daher gar nicht,

Anette Schirmer-Rusch hat eine Beratungspraxis in Mitte: www.coaching-individual.de



sondern erwarten, dass alles von alleine reibungslos funktioniert. Wir finden, dass solche Dinge wie Zeitpläne ins Büro gehören, nicht aber ins Privatleben. Wenn wir dann realisieren, wie schwierig selbst einfache Abläufe mit kleinen Kindern sind, machen wir uns in aller Schnelle einen Plan und sind dann doppelt deprimiert,

wenn die Umsetzung scheitert.

Um einen wirklich guten Zeitplan zu machen, sollten Sie folgende Überlegungen anstellen und schriftlich festhalten:

1. Was sind die verpflichtenden Uhrzeiten am nächsten Morgen?
2. Wie lange vor Beginn möchten Sie und Ihr Kind dort sein?
3. Wie lange brauchen Sie für die Anfahrt maximal?
4. Wann müssen Sie dann aus dem Haus gehen?
5. Welche Zeit müssen Sie für Wecken, wach werden und anziehen einplanen?

Probieren Sie es nun einfach aus, gehen Sie den Morgen mit diesem Zeitplan an. Jede Veränderung braucht ein bisschen Zeit und Übung für alle. Bleiben Sie trotzdem dabei und konsequent. Heften Sie sich die Uhrzeiten gut sichtbar für alle an einen zentralen Kindern sind, machen wir uns in aller Schnelle einen Plan und sind dann doppelt deprimiert, Zeit im Blick.