

Wie war das mit dem Storch?

Wenn kleine Kinder plötzlich wissen möchten, was «das da unten» ist oder woher Babys kommen, wirds für viele Eltern schwierig. Doch Sexualität zu thematisieren, ist wichtig. Denn frühzeitig aufgeklärte Kinder sind selbstbewusster – und besser geschützt vor Missbrauch.

Von Heidi Rast

Schwyz. – Heute lesen die meisten Eltern Bücher darüber, wie ihr Baby am besten durchschlafen lernt und wann es sich wie entwickelt. Über kindliche Sexualerziehung aber informieren sie sich oftmals nur am Rande. Doch Aufklärung sollte von klein auf dazugehören. Kinder sind von Geburt an sexuelle Wesen und von Natur aus neugierig. Wenn sie etwas sehen, was sie interessiert, wollen sie es erforschen und erkunden. Auch die Körper von Mami oder Papi und von Gleichaltrigen. Für sie ist das nichts anderes, als wenn sie das Innenleben einer Puppe oder eines Spielzeugs untersuchen. Denn was Kinder bezüglich Sexualität von Erwachsenen unterscheidet, ist der ungezwungene Umgang damit. Darum fragen Kinder auch einfach, wenn sie etwas wissen wollen – egal, ob es sich um ein intimes Thema handelt oder etwas Alltägliches. Und wenn sie fragen, wollen sie einfache Antworten.

Wenn ein Kind nach dem «da unten» fragt, ist es auch nicht relevant, ob man es «Schnäbeli» oder «Pfiifeli», «Schlitzli» oder «Müscheli» nennt, sondern dass man die Ge-



Eine Mutter und ihr Kind: Bilderbücher können beim Erklären helfen. Archibild

schlechtsteile benennt – ohne Ausnahme. Den familieninternen Kosenamen sind keine Grenzen gesetzt. Mit der Zeit sollte man Kindern aber auch die «offiziellen» Bezeichnungen wie Penis, Glied, Scheide oder Vagina beibringen. Wichtig ist auch, dass Eltern sexuelle Vorgänge und Handlungen lustvoll und positiv beschreiben.

«Aufklärungs-Aktionen» nicht nötig Auch wenn es für Eltern ungewohnt und schwierig sein mag, das Ernstnehmen kindlicher Sexualität ist zentral. Denn für die Entwicklung von Kin-

dem ist es wichtig, dass sie von den Eltern als ganze Person angenommen werden. Dazu gehört auch ihre sexuelle Entwicklung.

Viele Eltern setzen sich bei der Sexualerziehung unter Druck und wollen alles «richtig» machen. Darüber sehen sie ihre Kinder manchmal als kleine Erwachsene, die eine umfassende und wissenschaftlich korrekte Aufklärung erwarten. Eine derartige «Aufklärungs-Aktion» ist aber gar nicht nötig, denn sie entspricht nicht den Bedürfnissen von Kindern. Wichtig ist, dass Eltern zu jeder Zeit offen

für die Fragen des Kindes sind und diese ehrlich und kindgemäss beantworten. Dabei müssen sie keine Angst haben, das Kind zu überfordern. Wenn es reif ist, eine Frage zu stellen, ist es auch reif für eine altersgemässe Antwort.

Aufklärung ist der beste Schutz Frühzeitig und schrittweise aufgeklärte Kinder sind auch selbstbewusster und somit besser geschützt vor sexuellen Übergriffen und sexuellem Missbrauch: Denn sie wissen, was mit ihrem Körper geschehen darf und was nicht! Eltern sollten darum auch respektieren, wenn ihr Kind sich mal nicht anfassen lassen will: Es ist wichtig, dass es lernt, Nein sagen zu dürfen. Umgekehrt soll auch das Kind Grenzen kennen: Die Geschlechtsteile der Eltern, namentlich der Penis des Vaters, sind keine Spielzeuge.

Eltern sind Vorbilder Aufklärung ist aber mehr als Biologieunterricht. Nicht nur die Informationen wie Geschlechtlichkeit, Zeugung und Geburt gehören dazu. Genauso wichtig sind auch Gefühle, Intimität und der Umgang der Eltern miteinander. Wenn ein Kind sieht, wie Eltern sich umarmen und küssen, wenn die ganze Familie auf dem Bett kuschelt oder in der Badewanne planscht, dann wird es einen unverkrampften Zugang zur eigenen Sexualität entwickeln können.

Eine engagierte Sexualerziehung hat positive Auswirkungen auf das gesamte soziale Verhalten eines Menschen. Kinder, die eine positive Einstellung zur Sexualität entwickeln können, werden es als Jugendliche und Erwachsene leichter haben, über Sexualität und sexuelle Probleme zu sprechen.

gesundheits schwyz weiss Rat Wer sich in Sachen sexueller Aufklärung unsicher fühlt, kann professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Zum Beispiel bei gesundheits schwyz in Goldau. Fachberatungen sind nach telefonischer Vereinbarung (Telefon 041 859 17 27) von Montag bis Freitag möglich.

Praktische Tipps für Eltern

- Sexualerziehung sollte von Geburt an im Alltag passieren. Eltern können Geschlechtsteile zum Beispiel beim Baden benennen. Wenn das Kind Fragen stellt – egal ob verbal oder nonverbal –, sollte man sie ehrlich beantworten. Je kleiner das Kind, desto einfacher, knapper und anschaulicher sollten die Antworten sein – Bilderbücher können beim Erklären helfen.
- Ab dem dritten Lebensjahr untersuchen sich Kinder gegenseitig auch

gerne mal nackt: Sie spielen «Döckerlis». Dies gehört zur normalen Entwicklung. Kinder werden sich so ihres Geschlechts bewusst.

- Verhütungsmittel und Tampons oder Binden sollte man nicht verheimlichen. Und man darf auch mal zugeben, wenn einem ein Thema peinlich ist. Ehrlichkeit ist wichtig. Genauso wie sich Unterstützung zu holen, wenn man sie braucht – bei Freunden, einer Fachstelle oder im Internet.

Die Autorin

Heidi Rast, Sexualpädagogin PLANE S, ist bei gesundheits schwyz zuständig für den Fachbereich sexuelle Gesundheit



Die Väter und der «Baby-Blues»

Auch Väter können nach der Geburt eines Kindes eine Depression entwickeln.

Berlin. – Die Ursachen sind noch weitgehend unbekannt, wie Anette Kersting von der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde sagt. Man nehme an, dass der aufwühlende Eindruck der Geburt oder auch die besonderen psychischen und physischen Herausforderungen der neuen Situation eine Rolle spielen. «Ein gestiegenes Verantwortungsgefühl, hohe Erwartungen an sich selbst, Eifersuchtgefühle, aber auch ein Schlafdefizit und körperliche Erschöpfung können Stressoren sein, die eine Erkrankung beim Vater auslösen», erklärt die Expertin. Die



Neuer Lebensabschnitt: Ein Vater und sein Kind. Archibild

Partner sollten offen darüber reden, was sie beschäftigt, empfiehlt Kersting. So könnten sie sich gegenseitig unterstützen, mit der neuen Situation zurechtzukommen. Halte die depressive Verstimmung an, solle professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden. (dapd)

Mit einfachen Tipps Rheumatiker entlasten

Verschiedene Hilfsmittel können Menschen mit Rheumatoider Arthritis die Verrichtung alltäglicher Arbeiten in Küche, Haushalt und Büro erleichtern.

Berlin. – Darauf macht der Berufsverband Deutscher Rheumatologen (BDRh) aufmerksam. «Es ist sehr wichtig, chronisch entzündete oder deformierte Gelenke vor übermässiger Belastung zu schützen, damit sich die Beschwerden der Patienten nicht verschlimmern», erklärt Edmund Edelman, Vorstandsvorsitzender des BDRh. So liessen sich Schalter oder Ventile, die zum Ein- und Ausschalten gedreht werden müssten, leichter bedienen, wenn man ihre Grifffläche vergrössere, indem man den Griff ver-

längere oder verdicke, rät Edelman. «Das gilt übrigens auch für den Hausschlüssel, der sich viel leichter im Türschloss drehen lässt, wenn ein langer Nagel als Angriffsfläche dient, der bei Bedarf einfach durch das freie Bohrloch des im Schloss steckenden Schlüssels geführt wird.» Praktisch sei auch eine Anziehhilfe – ein einfacher Stab, an dessen Ende sich ein Haken befindet: Dieser kann das Schliessen von Reissverschlüssen erleichtern, wie Edelman erklärt. (dapd)

IMPRESSUM

Die «Gesundheitsseite Schwyz» wird in Zusammenarbeit mit dem Spital Schwyz, Gesundheit Schwyz, der Aeskulap-Klinik und der Psychiatrischen Klinik Zugersee gestaltet.

Linsen sind gut für Diabetiker

Baierbrunn. – Hülsenfrüchte wie Linsen lassen den Blutzucker nur langsam steigen und sind deshalb für Diabetiker besonders geeignet, wie das Apothekenmagazin «Diabetes Ratgeber» schreibt. Dies gelte besonders für frisch gekochte Linsen. Diabetiker müssten für Linsen weniger Insulin einplanen – wie viel, das sollte man selbst ausprobieren, indem man rund drei Stunden nach der Mahlzeit den Blutzuckerspiegel bestimmt. (dapd)

VERANSTALTUNGSTIPPS

Oberwil

7. September, 19.00 bis 20.30 Uhr, Seminarraum der Psychiatrischen Klinik Zugersee, Oberwil. **Angehörigenabend**, Informationen und Diskussion für Angehörige von psychisch kranken Menschen. Anmeldung bis zum Vorabend erbeten beim Empfang unter Telefon 041 726 33 00 oder per E-Mail empfang@pkzs.ch.

12. September, 14.00 bis 16.00 Uhr, Mehrzwecksaal der Psychiatrischen Klinik Zugersee, Oberwil. **Vortrag: «Psychotherapie bei Persönlichkeitsstörungen»**, mit Referent

Prof. Dr. Peter Fiedler vom Psychologischen Institut der Universität Heidelberg.

Brunnen

7. September, 18.30 Uhr, Forum der Aeskulap-Klinik Brunnen. **Vernissage** mit Gerda PISO.

8. September, 18.15 Uhr, KV Zürich Business School, Limmatstr. 310, **Vortrag: «Morbus Crohn und Colitis ulcerosa aus der Sicht der Komplementärmedizin»**, mit den Referenten Dr. med. Cesar Winnicki und Dr. med. Bernd Orzessek. Dies ist eine Veranstaltung der Aeskulap-Klinik Brunnen, des

Freundeskreises und der Schweizerischen Morbus-Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung Zürich.

Schwyz

25. August, 20.00 bis zirka 21.30 Uhr, Spital Schwyz, Konferenzraum C6, **Publikums-vortrag: «Wickel und Auflagen»**.

30. August, 18.00 Uhr bis zirka 19.30 Uhr, Spital Schwyz, Konferenzraum C6, **Informationsveranstaltung: «Wiedereinstieg in die Akutpflege»**, Anmeldung erbeten unter Telefon 041 818 40 43 oder per E-Mail unter «lola.tschirky@spital-schwyz.ch».

GESUNDHEITSRATGEBER



Dr. med. Anna Szacki von der Aeskulap-Klinik Brunnen

Bronchitis bereits chronisch

Meine Bronchitis ist bereits chronisch. Was kann ich dagegen tun? Und welche komplementären Therapien empfehlen Sie? *Monika W., 39 Jahre*

Dr. med. Anna Szacki antwortet:

Die chronische Bronchitis ist eine entzündliche Bronchienreaktion auf eingatmete Luftschadstoffe. In beinahe 90 Prozent der Fälle ist das bei aktiven Zigarettenrauchern die Hauptursache. Dabei gibt es kein Medikament, welches die schädliche Wirkung eines fortgesetzten Rauchens auszugleichen vermag. Somit wird ein sofortiger Rauchstopp zur wichtigsten therapeutischen Massnahme. Bei Süchtigen erleichtern es nebenwirkungsfrei die Akupunktur und Hypnose, wobei sowohl vorübergehende Anwendung nikotinhaltiger Pflaster oder Kaugummis als auch sehr wirksame Antisuchtmedikamente plausible Mittel zu diesem absolut vorrangigen Ziel sind.

Gelingt dies alles nicht, führt der Schwund des atmungsaktiven Lungengewebes unaufhaltsam zur Herzbelastung und dadurch zu einer Ganzkörperbeeinträchtigung, weil jede Körperzelle auf Sauerstoffzufuhr angewiesen ist. Bei Nichtrauchern ist die Ursache lungenfachärztlich abzuklären. Zeigt die Lungenfunktionsuntersuchung bereits eine Bronchienverengung, wird das Inhalieren von entzündungshemmenden und bronchien-erweiternden Medikamenten notwendig. Viele Heilpflanzen wie Efeublätter, Fenchelrüchte, isländisches Moos, Thymian als Tabletten oder Inhalationslösungen verbessern die Schleimausscheidung und wirken keimabweisend bei der vorhandenen Infektanfälligkeit. Da neue Infekte die Atemfunktion weiter verschlimmern, empfehlen wir eine Immunabwehrstärkung zum Beispiel durch eine Serie von zehn Ozon-Sauerstoff-Applikationen, die sogenannte grosse Eigenbluttherapie. Individuell angepasste Atemphysiotherapie und körperliches Training runden die Empfehlungen zur ganzheitlichen Behandlung einer chronischen Bronchitis ab.

Dr. med. Anna Szacki, Oberärztin chronische Erkrankungen in der Aeskulap-Klinik, Fachärztin für Innere Medizin und für Pneumologie FMH, Bachelor of Chinese Medicine LCCM ROC/CH Akupunktur, Chirotherapie, Naturheilverfahren (D)



AESKULAP KLINIK

Ärztliche Ganzheitsmedizin

Gersauerstrasse 8 • CH-6440 Brunnen
Tel +41 (0)41 825 47 47
Fax +41 (0)41 825 48 00
info@aeskulap.com • www.aeskulap.com

DIVERSES

«Gleich» und «sofort». – Kleine Kinder haben noch kein Zeitgefühl. «Gleich» heisst bei ihnen «sofort» – statt zu sagen: «Wir gehen gleich auf den Spielplatz», sollte man lieber erklären, was bis dahin noch erledigt werden muss, empfiehlt die Münchner Diplom-Psychologin Doris Heueck-Mauss. (dapd)