



Umhänge, die unsichtbar machen können, gab es bislang nur im Märchen.

Foto: Shutterstock

Forscher entwickeln Tarnmantel

Brüssel – Der „Zauberumhang“, mit dem man sich unsichtbar machen kann, könnte bald Wirklichkeit werden – zumindest, wenn man die Ergebnisse eines von der EU-Kommission geförderten Nanotechnologieprojektes auf die Alltagswelt umlegt. Erstmals sei es Wissenschaftern nämlich gelungen, Lichtstrahlen so zu manipulieren, dass dreidimensionale „Tarnumhänge“ möglich werden, teilt die Kommission am Dienstag mit. Derzeit könnten allerdings erst Objekte unterhalb der Millimetergrenze „unsichtbar“ gemacht werden.

Die am Projekt „Phome“ beteiligten Wissenschaftler aus Deutschland, Griechenland, der Türkei und Großbritannien haben laut Kommission „photonische Metamaterialien“ geschaffen, die das Verhalten von Lichtstrahlen beeinflussen. Der „Tarnmantel“ selbst besteht aus nur wenigen hundert Nanometer dicken Stäbchen, die in einer holzstapelähnlichen Struktur angeordnet sind. Diese werden sorgfältig so ausgerichtet, dass sie Lichtwellen teilweise umlenken können. (APA)

Der Streik am Thron

Wenn es bei Kindern auf der Toilette nicht ganz rundläuft, kann eine Verstopfung dahinterstecken. Eine Kinderernährungsberatungsstelle berät verunsicherte Eltern.

Von Nicole Unger

Innsbruck – War mein Kind heute am Klo oder nicht? Diese auf den ersten Blick banale Frage ist für viele Eltern ein wichtiges Thema. Denn funktioniert die Verdauung ihres Sprösslings nicht richtig, kann dies mitunter auf eine Verstopfung hindeuten.

Mit dieser Problematik sieht sich auch Gerti Grissenauer häufig konfrontiert. Grissenauer ist seit mehr als 40 Jahren Diätologin und seit etwa fünf Jahren in der Ernährungs- und Diätberatungsstelle in Innsbruck tätig. Als einzige Einrichtung in Tirol hat man sich dort auf die Ernährungsberatung bei Kindern spezialisiert. „In erster Linie sind wir dafür da, Tipps zu geben, zuzuhören und verunsicherte Eltern zu beruhigen“, so die Diätologin. Das Problem heutzutage sei, dass jeder selbst ernannte Experte mitredet und man im Internet von Ratschlägen überhäuft werde.

Nimmt man das Thema Verstopfung, so gibt es beispielsweise keine Norm, wie oft ein Kind Stuhlgang haben sollte; entscheidend ist, dass das Kind bei seiner Stuhlhäufigkeit keine Beschwerden hat. „Die Stuhlentleerung kann bei gestillten Säuglingen durchaus dreimal am Tag und später auch nur jeden zweiten erfolgen“, weiß Grissenauer.

Obwohl die Ernährung in der heutigen Zeit tatsächlich immer ballaststoffreicher wird, muss der Grund für eine Verstopfung nicht wie oftmals angenommen eine Fehlernährung sein. Bestimmten Nahrungsmitteln die Schuld geben möchte die Expertin deshalb nicht. Dass es auf der Toilette nicht so glattläuft, kann auch bei gutgenährten Kindern vorkommen. „Oftmals stecken psychische Gründe hinter der Verdauungsstörung“, erklärt Grissenauer. So können z.B. markante Ein-



Alles braucht seine Zeit. Auch für eine Sitzung auf der Toilette sollten sich Kinder diese nehmen.

Foto: Shutterstock

Ballaststoffreiche Ernährung für Kinder – leicht gemacht

Apfel-Couscous: Zutaten: 125 ml Apfelsaft, 125 ml Wasser, 100 g Couscous, 1 großer Apfel, Zitronensaft. Zubereitung: Apfelsaft mit Wasser aufkochen und über den Couscous gießen, ca. 5 Minuten ziehen lassen. Apfel in Würfel schneiden, in etwas Wasser mit Zitronensaft kurz dünsten und unter den Couscous heben.

Hirse muffins: Zutaten 6 Stück:

125 g Hirse, 200 ml Gemüsesuppe, 100 g Magertopfen, Salz, Pfeffer, 100 g Zucchini, 2 Frühlingzwiebeln, 2 Eier, 100 g geriebener fettarmer Käse. Zubereitung: Gewaschene Hirse ca. 15 Minuten in der Gemüsesuppe garen, abkühlen lassen. Topfen mit Hirse verrühren, würzen. Zucchini raspeln. Frühlingzwiebeln würfelig schneiden. Eiweiß mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen. Eigelb mit

Zucchini, Käse und Zwiebeln unter die Topfen-Hirse-Masse rühren und Eischnee unterheben. Die Masse in Muffinformen füllen und bei 170 Grad ca. 45 Minuten backen.

Rezepte aus der Broschüre der AGES (Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit) „Richtige Ernährung für mein Kind – leicht gemacht“. Bestelltelefon: 0810818164

schnitte im Leben des Kindes wie Kindergarteneintritt, Schulwechsel oder die Geburt eines Geschwisterchens Grund für die Schwierigkeiten

sein. Verstopfung kann auch die Folge einer schmerzhaften Darmentleerung sein, wodurch das Kind Angst entwickelt und den Stuhl zurück-

hält. In wieder anderen Fällen leidet das Kind an einem überlangen Darm oder nimmt sich nicht genügend Zeit für den Toilettengang.

Die Ernährungsberaterin rät dringend davon ab, Eigendiagnosen zu stellen oder Abführmittel auf eigene Faust zu geben. Nur eine fachärztliche Untersuchung gibt genaue Auskunft. In manchen Fällen hilft es bereits, die Nahrung des Kindes mit Ballaststoffen, z.B. Weizenkleie, anzureichern, manchmal tut auch schon Pflaumensaft seine Wirkung. Tipps für ballaststoffreiche Rezepte gibt es in der Kinderernährungsberatungsstelle genügend. Handelt es sich allerdings um eine extreme Verstopfung, so hilft oft nur noch ein Einlauf unter ärztlicher Aufsicht.

Doch nicht nur mit dem Thema Verstopfung setzen sich Grissenauer und ihre Kolleginnen auseinander. Die Beratungseinrichtung ist auch Anlaufstelle, wenn es um Übergewicht oder Unverträglichkeiten geht bzw. die Frage auftaucht: Was mache ich, wenn mein Kind das Essen bzw. bestimmte Lebensmittel verweigert?

Vor allem letztes Problem bereitet vielen Müttern Kopfschmerzen. Doch auch hier beruhigt die Fachfrau. „Viele Kinder essen wirklich wie die Spatzen“, weiß Grissenauer. Und verweigert das Kind gewisse Gemüsesorten, bedeutet das nicht gleich, dass ein Mangel vorliegt. Das Kind braucht nicht unbedingt die Palette von A wie Avocado bis Z wie Zucchini. Es reicht durchaus eine Gemüsesorte, die man immer wieder in verschiedenen Formen anbietet. Suppen würden die meisten mögen. Mag das Kind keine Milch, kann man es mit Joghurt oder Sojaprodukten probieren. Alternativen gibt es genug.

Infos: Ernährungs- und Diätberatung Tirol für Erwachsene und Kinder aller Altersklassen, Adamgasse 2a, Innsbruck, Tel. 0512/508-2897. Kosten: 10 Euro für die Erstberatung, 5 Euro für die Folgeberatung.

Therapien zu teuer: Kranke Kinder bleiben krank

Psychotherapeuten schlagen Alarm: 3000 Tiroler Kinder sind psychisch krank. Doch die Therapien können sich viele Eltern nicht leisten. Und Krankenkassen zahlen zu wenig.

Von Kathrin Siller

Innsbruck – Die Zahlen sind erschreckend: 3000 Tiroler Kinder und Jugendliche brauchen dringend eine psychotherapeutische Behandlung. Sie leiden an Depressionen, Angststörungen, psychosomatischen Krankheiten wie Ess-Störungen, Zwangs- oder Suchterkrankungen. Risikogruppen sind Kinder psychisch kranker Eltern sowie aus armen Familien, aber auch Scheidungskinder.

Der gestiegene Medikamentenkonsum spricht eine eindeutige Sprache: 2009 bekamen Kinder und Jugendliche 20 Prozent mehr Psychopharmaka verabreicht als noch 2008. In den letzten fünf Jahren wurde um 500 Prozent mehr Ritalin verschrieben (zur Behandlung der „Zappelphilippe“). Selbstmord gilt

bei den 10- bis 19-Jährigen als zweithäufigste Todesursache. Umso wichtiger wäre es, dass den betroffenen Heranwachsenden umfassende Therapien ermöglicht werden. Doch das Gegenteil ist der Fall: „Der Krankenkassenzuschuss für eine 75 Euro teure Therapiestunde beträgt 21,80 Euro. Das ist die gleiche Summe wie vor 20 Jahren“, kritisiert Karl-Ernst Heidegger, der Vorsitzende des Tiroler Landesverbandes der Psychotherapie. In seiner Praxis ist er Woche für Woche mit Familien konfrontiert, die Behandlungen für ihre Kinder abbrechen müssen, weil sie es sich nicht leisten können.

Heidegger erinnert sich an einen aktuellen Fall: „Ich hatte ein 13-jähriges Mädchen mit einer schweren Zwangsstörung in Behandlung. Sie ekelte sich vor allem, war nicht in

der Lage, ihre Hausübung zu machen.“ Nach fünf Stunden Therapie konnte Heidegger bereits eine Verbesserung feststellen. Doch dann mussten die Eltern die Therapie aus finanziellen Gründen beenden. „Wenn wir ein halbes Jahr aussetzen, ist das Schuljahr für das Mädchen gelaufen. Die Behandlung einer akuten Störung lässt sich nicht aufschieben“, betont Heidegger. Für Eltern, die aufgrund der Krankheit ihres Kindes bereits ein schlechtes Gewissen haben, ist das eine zusätzliche emotionale Belastung.

Zwar gibt in Tirol ein sogenanntes Sachleistungssystem, nach dem die vollen Behandlungskosten von der Krankenkasse übernommen werden – allerdings nur für etwa 1000 Patienten. Deren Durchschnittsalter liegt bei 41 Jahren. Nur 75 Plätze sind

an Menschen unter 18 Jahren vergeben. Der Grund: Die meisten Therapien werden an Menschen mit schweren, langwierigen Störungen vergeben, das Vergabeprocédere ist aufwändig und für Langzeittherapien konzipiert. „Weil Kinder aber eine rasche Therapie brauchen, fallen sie aus der Versorgung heraus“, ärgert sich die Psychotherapeutin Kludia Wolf-Erharter.

Doch noch wird das Problem zwischen dem Hauptverband in Wien und Tirol hin- und hergeschoben. Die Physiotherapeuten fordern deshalb eine sofortige Erhöhung des Krankenkassenzuschusses auf 40 Euro pro Stunde sowie die Ausweitung der Psychotherapie auf Krankenschein mit mehr Plätzen für Kinder und Jugendliche.

Denn eines dürfe man nicht unter den Tisch kehren: Wer-



Psychisch kranke Kinder bleiben meist ohne Versorgung.

Foto: Shutterstock

den psychisch kranke Kinder nicht in jungen Jahren behandelt, ziehen sie ihr Leiden bis ins Erwachsenenalter nach,

können wahrscheinlich niemals richtig arbeiten und verursachen so auch enorme Folgekosten für den Staat.