

Schadet es Enkeln, wenn Großeltern auf Elternregeln pfeifen?

Wenn Oma und Opa zur Betreuung der Enkel einspringen, entlastet das die Eltern. Doch bei der Übergabe samt Kuscheltier, Wechselwäsche und Lieblingssaft kommt bei Müttern und Vätern oft auch leichte Panik auf. Aus Angst, die Großeltern könnten den Kindern das „falsche“ Essen und Trinken geben, liefern sie gern noch eine Gebrauchsanweisung mit - à la „Gib dem Kind nicht wieder Cola“ oder „Achte darauf, dass Opa nicht so lange fernsieht, damit das Kind nicht den abendlichen Krimi mitansieht“.

NICHT NUR DAS KIND, SONDERN AUCH DIE ELTERN ERZIEHEN?

Für Erziehungsberater Jan-Uwe Rogge ist das ein Zeichen, dass manche Eltern spätestens mit der Geburt des eigenen Kindes ihre eigenen Eltern erziehen wollen. „Da vertrauen Eltern Oma und Opa einen der wichtigsten Menschen aus dem eigenen Leben an und gleichzeitig trauen sie ihnen offenbar nicht zu, selbst zu entscheiden, ob es ein Glas Cola gibt oder wann der Fernseher ausgeschaltet wird“, sagt der Buchautor von „Dann zieh' ich eben zu Oma und Opa!: Warum Kinder ihre Großeltern brauchen“.

Für Rogge gibt es gute Gründe, über bestimmte Dinge zu sprechen, etwa wenn ein Kind eine Allergie hat, Medikamente braucht oder etwas wirklich Wichtiges zu beachten ist.



Bei Oma gibt's keine maximale Bildschirmzeit? Was für die Enkel wie das Paradies wirkt, könnte Eltern Sorge bereiten.

Foto: Benjamin Nolte/dpa

„Dann müssten Großeltern das natürlich wissen. Doch darum geht es meistens gar nicht“, so der Erziehungsexperte. Stattdessen ginge es um die vielen kleinen Dinge des Alltags: Süßigkeiten, Medien, Schlafenszeiten und die Frage, ob nach dem Abendessen wirklich noch ein Eis sein muss.

„Natürlich kann das Eltern ärgern, wenn sie sich zu Hause um Regeln bemühen, Diskussionen aushalten und bei Oma plötzlich alles ganz einfach scheint“, sagt Rogge und übersetzt das Gefühl, das dann schnell aufkommt: Nehmen meine eigenen Eltern eigentlich ernst, was mir in der Erziehung wichtig ist?

REGELCHAOS? KINDER WISSEN TROTZDEM, WAS ZU HAUSE GILT!

Wenn sich Väter und Mütter dann auch noch fragen, ob die unterschiedlichen Regeln den Kindern schaden könnten, beruht der Erziehungsberater, denn in dem scheinbaren Regel-durcheinander geschehe meist etwas Wunderbares: «Kinder wissen, was zu Hause gilt, sie wissen ebenso, was bei den Großeltern möglich ist. Und vermutlich wissen sie sogar ziemlich genau, bei wem man mit welchem Wunsch die besseren Chancen hat», sagt Rogge.

Und genau das dürften sie aus seiner Sicht auch: «Denn Großeltern müssen keine Eltern zweiter Klasse sein. Sie dürfen Großeltern sein.» Sie seien der unmittelbaren Verantwortung des täglichen Erziehens ein Stück weit enthoben. «Denn die Beziehung zu Oma und Opa ist eine andere als die zu den Eltern. Sie ist getragen von Geduld und Gelassenheit. Sie stellt eine Intimität auf Abstand dar», sagt Rogge. Der Erziehungsberater geht sogar noch weiter. Für ihn vermitteln Großeltern vor allem Geschichtlichkeit und Wurzeln, ohne die der Familienbaum nicht wachsen kann. Während Eltern in der Regel

stark in die Alltagsabläufe eingebunden sind, bringen Großeltern in ihre Beziehung zu den Kindern mehr Zeit und Muße ein. Sie kommen so dazu, Gespräche mit den Enkeln zu führen, von denen die Eltern träumen. Außerdem seien Oma und Opa oft großzügiger und entspannter.

GROßELTERN DÜRFEN IHRE EIGENE BEZIEHUNG ZUM KIND HABEN

«Und vielleicht ist es genau diese andere Beziehung, die für Kinder so wertvoll ist. Und manchmal sind Großeltern auch Anarchisten genug, mit ihren Enkelkindern kleine Geheimverträge abzuschließen», so Rogge, der damit auch an das Glas Cola denkt, das Eis zu viel und vielleicht auch die unausgesprochene Vereinbarung: «Das erzählen wir deinen Eltern besser nicht.»

Und wenn die davon nicht begeistert sind? Müsstens sie auch nicht, so Rogge. Aber sie könnten sich daran erinnern, dass sie ihr Kind gerade Menschen anvertraut haben, die eine ganz eigene Beziehung zu diesem Kind haben. «Und die braucht ihren ganz eigenen Raum», so Rogge.

ZUR PERSON: Jan-Uwe Rogge, 1947 geboren, ist seit fast 50 Jahren als Familien- und Kommunikationsberater tätig und hat mehrere Sachbücher zu Erziehungsthemen geschrieben.



Rückschnitt wieder möglich

Im Sommer über die inzwischen viel zu hoch gewachsene Hecke im eigenen Garten geärgert? Dann ist jetzt die Zeit gekommen, sie mal wieder zu bändigen. Denn ab Oktober ist es wieder erlaubt, stärkere Rückschnitte und Verjüngungen an Sträuchern, Hecken und anderen Gehölzen vorzunehmen oder diese sogar ganz zu entfernen. Laut Bundesnaturschutzgesetz ist das aus Tierschutzgründen zwischen 1. März und einschließlich 30. September verboten. Darauf weist der Immobilienverband Deutschland (IVD) hin.

Für den Beschnitt von Bäumen können dem IVD zufolge allerdings zusätzliche Vorgaben gelten. Wer sich ab dem 1. Oktober an einem Baum zu schaffen machen möchte, tut daher gut daran, sich zunächst bei der jeweiligen Behörde vor Ort kundig zu machen, ob es weitere Baumschutzsatzungen oder vergleichbare Regelungen gibt. Je nach Baumart, Größe und Standort kann dafür nämlich eine Genehmigung erforderlich sein.

Außerdem sollte vor Beginn der Gartenarbeiten unbedingt geprüft werden, ob Tiere in Hecken, Sträucher oder Bäume aktuell noch Nester oder Höhlen haben. Denn auf Tiere ist auch nach dem 30. September bei den Gartenarbeiten Rücksicht zu nehmen - sie dürfen nicht gefährdet werden.

Rücksicht gilt es zudem, auf Nachbarn Gehölze zu nehmen. Denn nur weil Äste oder Zweige über die Grundstücksgrenze ragen, dürfen diese nicht einfach entsprechend zurückgeschnitten werden. Wer sich gestört fühlt, sollte zunächst das Gespräch mit den Nachbarn suchen und diese auffordern, die Äste selbstständig zurückzuschneiden. Dafür ist ihnen eine angemessene Frist von zum Beispiel zwei bis vier Wochen zu setzen. Kommen Nachbarn dieser Bitte nicht nach, können Betroffene überhängende Äste selbst beseitigen.

Abstreichen sollten Nachbarn auch, wer Früchte oder Nüsse von über die Grundstücksgrenze ragenden Ästen ernten darf. Denn einfach so vom Ast stibitzt werden, dürfen diese nicht - auch nicht über dem eigenen Grundstück. Fallen Früchte oder Nüsse dort von alleine auf den Boden, dürfen sie zwar aufgesammelt werden. Nachhelfen darf man allerdings nicht - zum Beispiel, indem am Strauch oder Baum geschüttelt wird.

Foto: Christin Klose/dpa

Jeden Tag Süßes: Was hilft gegen das Verlangen nach Zucker?

„Ich bin einfach süchtig nach Zucker“: So ein Satz ist schnell gesagt. Und er wirkt wie eine einfache Erklärung dafür, dass man ohne seine Flasche Cola - oder die Schokolade - einfach nicht durch den Tag kommt.

„Es gibt zwar Menschen, auf die wirkt Zucker ähnlich wie eine Droge, das weiß man aus Scans von Hirnarealen“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin Heike Niemeier.

Die Ausrede „Zuckersucht“ will sie aber nicht ganz gelten lassen. Hinter dem wiederkehrenden Heißhunger (oder -durst) auf Süßes stecken nämlich oft Auslöser, die wir manchmal schon durch kleine Veränderungen ausschalten können.

WIE UNREGELMÄßIGE MAHLZEITEN DEN ZUCKERHUNGER PUSHEN

Ein Beispiel: Unregelmäßiges Essen kann unseren Süßhunger befeuern. Liegt die letzte Mahlzeit schon viele Stunden zurück, fällt der Blutzuckerspiegel in den Keller. Der Körper reagiert mit einem starken Verlangen nach Schokolade, Softdrinks und Co. Denn sie liefern Zucker, der schnell ins Blut geht. „Manche interpretieren das als: Ich bin zuckersüchtig“, sagt Heike Niemeier. Ihre Faustregel, um dem vorzubeugen: alle vier bis



Oft hat das Verlangen nach Süßem mehr mit unseren Gefühlen zu tun als wir denken.

Foto: Anna Hirte/dpa

sechs Stunden eine Mahlzeit essen.

Nicht nur das „Wann“, auch das „Was“ ist dabei wichtig. So sollten Mahlzeiten nicht ohne Proteine daherkommen - ob aus Hülsenfrüchten, Fleisch, Fisch, Tofu oder Milchprodukten. Sie stabilisieren den Blutzuckerspiegel und sorgen damit für eine längere Sättigung.

Niemeier erklärt es an am Beispiel von Nudeln mit Tomatensoße, zu denen es einen kleinen Salat gibt. Diese Mahlzeit enthält wenig Eiweiß, sondern vor allem Kohlenhydrate. Sie gehen schnell ins Blut - vor allem, wenn die Nudeln aus Weißmehl und damit schnell verdaubaren Koh-

lenhydraten bestehen.

Nach dem Anstieg kann der Blutzuckerspiegel abrupt wieder abfallen - mit Heißhunger auf Süßes als Folge. Wer hingegen eine Bolognese-Soße serviert, sich bei der Pasta für die Vollkornvariante entscheidet und den Salat mit Thunfisch, Ei oder Feta aufpimpt, bleibt dank Proteinen länger satt.

Oft hat das Verlangen nach Süßem mehr mit unseren Gefühlen zu tun als wir denken. „Zucker spricht Belohnungssysteme in unserem Gehirn an“, sagt Heike Niemeier. Ein klassischer Startpunkt für süße Gewohnheiten in unserem Alltag - ganz nach dem Motto: „Nach

dem blöden Tag habe ich mir diesen Donut verdient“.

„Dabei hat man eigentlich nur keine bessere Idee, mit seinen Gefühlen umzugehen.“ Hier kann man sich auf die Suche nach Alternativen machen: Vielleicht beruhigen auch ein Spaziergang, ein kreatives Hobby, ein warmer Tee oder ein gutes Gespräch die Seele, wenn gerade alles zu viel ist. Das ist leicht gesagt, braucht aber Übung und Zeit - Gewohnheiten sind mächtig.

Doch wie reduziert man seinen Zuckerkonsum - etwa den durch Softdrinks - denn nun konkret? Welche Strategie passt, hängt von der eigenen Persönlichkeit ab.

Der „Alles oder nichts“-Typ macht von heute auf morgen komplett Schluss. „Die Gefahr ist hier, dass das eine Zeit lang klappt, dann aber nicht mehr“, sagt Heike Niemeier. Denn strikte Verbote befeuern gerne mal das Verlangen. Ihr Rat an alle, deren Persönlichkeit so gestrickt ist, lautet daher: „Verbote sind verboten.“ Sich hin und wieder, etwa einmal am Wochenende, einen Softdrink oder das Stück Torte zu genehmigen, ist erlaubt.

Manche fahren mit der Strategie „Schritt für Schritt“ besser. Beispiel: „Wer normalerweise einen halben Liter Cola am Tag

trinkt, kann erst mal für eine Zeit auf eine 0,33-Liter-Dose umsteigen und dann weiter reduzieren“, nennt Heike Niemeier ein Beispiel. Entscheidend ist, das langfristige Ziel nicht aus dem Blick zu verlieren.

BEI SOFTDRINKS: UMSTIEG AUF SÜßSTOFFE SINNVOLL?

Ein hilfreicher Zwischenschritt kann bei Softdrinks auch ein Umstieg auf Varianten mit Süßstoff sein, findet die Expertin. „Wenn jemand den ganzen Tag zuckerreiche Cola trinkt und dann auf Cola Light umstellt, ist viel gewonnen, weil man dann von diesen Riesismengen Zucker loskommt.“

Das sollte aber nicht die Endstation sein. Langfristig ist es immer besser, weniger Süße in der Ernährung anzupeilen. „Ob bei gezuckerten oder süßstoffgesüßten Getränken: Das Problem damit ist, dass die Lust auf Süße bleibt und wir dadurch zu wenig von den Lebensmitteln essen, die wir wirklich brauchen, um uns wohl und fit zu fühlen.“

Grundsätzlich lautet ihr Rat daher: eine ausgewogene Ernährung aufbauen - viel Gemüse, viele Proteine, viel Vielfalt. „Wenn sich jemand total ausgewogen ernährt und dann mal eine Cola trinkt, ist das vollkommen in Ordnung.“



Tabletten richtig schlucken

„Mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen“: So steht es oft auf dem Beipackzettel eines Medikaments. Manche große Tabletten oder an der Zunge klebende Kapseln gehen dennoch schwer herunter. Und nicht immer gibt es die Arzneimittel alternativ in flüssiger Form oder zum Lutschen.

Was dann? Mit diesen sechs Tipps fällt das Schlucken leichter, berichtet die Zeitschrift „Apotheken Umschau“ (Ausgabe A 10/26).

► Grundsätzlich schluckt es sich aufrecht stehend oder sitzend am besten. Helfen kann auch, vor dem Schlucken erst durch die Nase auszuatmen.

► Damit die Tablette nicht im Mund festklebt, trinkt man schon vorher einen Schluck stilles Wasser. Dann die Tablette am besten mittig hinten auf die Zunge legen, noch mal Wasser nehmen und alles schlucken.

► Große Tabletten in der Mitte teilen. Aber Achtung: nur, wenn es laut Beipackzettel oder Auskunft in der Apotheke erlaubt ist. Manche Tabletten dürfen nämlich trotz Bruchkerbe nicht geteilt werden.

► Wenn die Einnahme sich mit Essen verträgt, erleichtert etwas Breiiges das Schlucken von Tabletten oder Kapseln. Das Medikament auf einen Löffel etwa mit Apfelmus, Joghurt oder zerdrückter Banane legen, alles in den Mund nehmen und herunterschlucken.

► Vor allem bei Kapseln wirkt die Kinn-zur-Brust-Methode. Dafür aufrecht hinsetzen und einen Schluck Wasser trinken. Kapsel auf die Zunge legen, Wasser in den Mund nehmen, aber noch nicht schlucken. Lippen schließen, Kinn zur Brust senken und dann erst herunterschlucken.

► Bei großen Tabletten eine flexible Plastikflasche mit etwa einem halben Liter stillem Wasser füllen. Die Tablette auf die Zunge legen und die Flaschenöffnung fest mit den Lippen umschließen. Kopf leicht nach hinten neigen, kräftig aus der Flasche saugen und sofort schlucken. Anschließend Wasser nachtrinken. Foto: Christin Klose/dpa

SchimmelPeter®
ABDICHTUNG SANIERUNG WERTERHALT

FEUCHTE KELLER?

PROFESSIONELLE ABDICHTUNGSARBEITEN FÜR TROCKENE KELLER

VORHER
feucht & beschädigt

NACHHER
trocken & dauerhaft

Ihre Vorteile:

- ✓ Langlebiges und gesundheitlich unbedenkliches Material
- ✓ Funktioniert auch bei starker Durchfeuchtung ohne Vortrocknung
- ✓ Keine Ausschachtung nötig
- ✓ Keine Verklebung, Mikroemulsion, Vergelung, Heißperren oder Elektrosmose
- ✓ Keine bauschädlichen Salze

Trockene Keller. Einfach sicher!

Bundesweite, sorgfältige Schadenanalyse und ausführliche Beratung, unverbindlich für Sie vor Ort.

Jetzt unverbindlich beraten lassen:

0175 3467375

www.schimmelpeter.de

☎ KOMPETENT & ZUVERLÄSSIG 📍 BERATUNG VOR ORT 🛡️ NACHHALTIG & SICHER

Fugenmann.de

Professionelle Silikonfugen für ein schönes Zuhause

VORHER

- ✗ Verschlissene Fugen
- ✗ Schimmelbildung
- ✗ Unsauberes Erscheinungsbild
- ✗ Risiko für Wasserschäden

NACHHER

- ✓ Neue, saubere Silikonfugen
- ✓ Schimmelfrei
- ✓ Gepflegtes Erscheinungsbild
- ✓ Schutz vor Feuchtigkeit

Kleine Fuge. Große Wirkung!

Jetzt unverbindlich anfragen!

0175 3467375
(Anruf oder WhatsApp)

www.fugenmann.de

Sie haben die Wahl

- Es gibt kleinformatige Wochenblätter, aber auch großformatige Wochenblätter
- Es gibt billige Wochenblätter, aber auch preiswerte Wochenblätter

Wir haben Format, ein vernünftiges Preis-Leistungsverhältnis und eine kontrollierte Auflage

Was wollen Sie mehr?