

# Gesund

MED KONKRET

## Im Notfall zählt jede helfende Hand

Was bei einem Notfall zu tun ist, erklärten die Experten des LKH Feldkirch. »FB



# Kinder haben Geschmack

Das gilt auch beim Essen. Rigide Ernährungsregeln sind kontraproduktiv.

**SCHWARZACH** Greifen Kinder aus Traurigkeit, Frust oder Langeweile zum Essen, ist der angeborene Ernährungskompass oft aus dem Lot geraten. Dabei würden wir von Geburt an alles mitbringen, um uns ein Leben lang gesund zu ernähren. „Unser Körper ist ein wahres Wunderwerk und lässt uns zu jenen Lebensmitteln greifen, durch die wir gut versorgt sind. Wir wissen instinktiv, welche Nahrung uns gut bekommt und welche nicht“, betonte Katharina Fantl in der Reihe „Wertvolle Kinder“ des Vorarlberger Kinderdorfs, die bei Russmedia gastierte. „Babys spüren Hunger, Sättigung, Bekömmlichkeit. All diese Vorgänge sind perfekt aufeinander abgestimmt.“

### Menschliche Genetik

Auch ein reibungslos funktionierender Ernährungskompass gehe jedoch nicht zwangsläufig mit Schlankheit einher. „Ursächlich für den Phänotyp ist die menschliche Genetik – jeder sieht anders aus und ist richtig so, wie er ist. Und jeder hat ein für seinen Phänotypus passendes Gewicht, einen sogenannten Setpoint“, erläuterte Fantl. Oftmals würden Eltern aus Sorge um das „richtige“ Gewicht des Kindes rigide Ernährungsregeln aufstellen. „Verzicht führt jedoch zu heimlichem, schambesetztem Essen. Das kann so weit gehen, dass man fünf leere Nutellagläser im Kleiderschrank der Tochter findet“, gab Katharina Fantl Erfahrungen von Eltern aus ihrem Coaching-Alltag an das Publikum weiter.

Kinder in ihrem intuitiven Essverhalten zu bestärken, ist für Katharina Fantl das A und O einer gesunden Kinderernährung. Dazu gehöre, auf Sätze wie „Wenn du nicht brav bist, bekommst du nachher kein Eis“ oder „Erst das Gemüse, dann das Keks!“ zu verzichten. Überhaupt sollten Süßigkeiten nicht zur Belohnung eingesetzt werden.

Auch Aufforderungen wie „Was auf dem Teller ist, wird aufgegessen“ sollten nicht zum Repertoire gehören. Stattdessen gelte es, dem Sättigungsempfinden der Kinder



Katharina Fantl und Kinderdorf-Geschäftsführer Simon Burtscher-Mathis begrüßten im Medienhaus viele interessierte Zuhörer. VOKI



Der Multimediaraum war bis auf den letzten Platz besetzt.



Kleine Genießer wissen mit Broccoli durchaus etwas anzufangen.



Spielerisches Herangehen, aber Kürbisse sind nicht nur zum Basteln da.

mehr Beachtung zu schenken. „Nur so kann das Kind selbst seine Kompetenz in puncto Nahrungsauswahl trainieren.“

### Vertrauen schenken

Selbst wenn man es zu Hause mit überkritischen, wählerischen kleinen Essern zu tun hat, die am liebsten nur zu „leeren Nudeln“ greifen, sei meist kein Grund zur Sorge geboten: „Auch Kinder, die sich einseitig ernähren, haben selten Mangelerscheinungen – vorausgesetzt, dass die Vielfalt im Angebot da ist und nicht nur Limo und Toastbrot auf den Tisch kommen.“ Je weniger Drill und Kontrolle die Mahlzeiten prägen, desto eher würde sich die

Neugier entwickeln, Neues zu probieren. Auch von strikten Verboten rät die Expertin ab. „Der Verzicht bewirkt das Gegenteil.“ Wir können Kindern laut Fantl getrost Vertrauen in ihre Speisenauswahl schenken. Wichtig sei jedoch, hinderliche Gewohnheiten zu durchbrechen, z. B. das Frühstück ohne Hunger oder das Nebenbei-Essen vor dem Fernseher. Umso größere Bedeutung misst die Expertin festen Ritualen wie dem gemeinsamen Familienessen zu.

### Verständnis und Geduld

Achtsamkeit, Verständnis und Geduld seien vonnöten, wenn sich bereits ein emotionales Essverhalten

manifestiert hat, also Kinder ohne Hunger immer dann essen, wenn sie gestresst oder traurig sind, gelangweilt oder unter Druck. „Wenn Hunger nicht das Problem ist, ist Essen nicht die Lösung“, stellte die Mutter dreier Söhne fest. Dennoch sollte die Ernährungsfrage auf keinen Fall zum Machtkampf werden. „Es geht darum, Verhaltensalternativen zum Essen zu finden, wenn das Kind bedrückt, ängstlich oder müde ist: Musik hören zum Beispiel, Tagebuch schreiben, Sport treiben oder einen Podcast anhören.“ Allen Familienmitgliedern tue es zudem gut, den Alltag mit möglichst viel positiver Bestärkung zu würzen.



Meinung  
Marlies Mohr

## Bittersüß

Diese Meldung dürfte Süßschnäbeln schwer im Magen liegen. Schokolade soll in absehbarer Zeit empfindlich teurer werden. Grund dafür sind die Preise für Kakao, die am Weltmarkt offenbar gerade durch die Decke gehen. Die Tausenden von Kleinbäuerinnen und Kleinbauern, die die süße Bohne mit ihrer Hände Arbeit kultivieren, haben hoffentlich auch etwas davon, was mir allerdings schwerfällt zu glauben, wir werden die bittersüße Kröte aber auf jeden Fall schlucken müssen. Sofern uns danach gelüftet. Nun zählt Schokolade ja nicht unbedingt zu jenen Lebensmitteln, die der Mensch dringend braucht, aber sie tut zuweilen einfach gut, und verlockend ist sie auf jeden Fall. Wir könnten dieser Verlockung natürlich abschwören oder sie zumindest ein bisschen zügeln. Ein vermindertes Maß an Naschereien, egal welcher Art, ist bekanntlich auch der Gesundheit dienlich. Verzicht erscheint mir persönlich jedoch nur die zweitbeste Lösung. Reduzieren geht da schon eher. Das lässt sich machen, vor allem durchhalten. Und: Es hat sogar etwas von Genugtuung, aus selbstverständlichen gewordenen Mustern mit ein bisschen gutem Willen (an dem scheitert es ja oft) ausbrechen zu können. Genuss ist auch, nicht immer alles ständig haben zu müssen oder haben zu wollen. Das kann im Übrigen für viele andere Bereiche des Lebens ebenfalls gelten. Abgesehen davon ist weniger bekanntlich oft mehr. Lassen Sie sich den Schokoosterhasen schmecken. In kleinen Dosen.

**MARLIES MOHR**  
marlies.mohr@vn.at  
05572 501-385

# Neuer Primar und neuer Roboter

## Urologie im LKH Bregenz mit einigen Neuerungen.

**BREGENZ** Seit November 2023 steht die Abteilung für Urologie am LKH Bregenz unter neuer Leitung: Der Südtiroler Privatdozent Stefan Aufderklamm folgte dem langjährigen Leiter Andreas Reissigl nach, der in Pension gegangen ist. Mit seiner ausgewiesenen Expertise in der laparoskopischen und roboterassistierten Chirurgie hat der 40-jährige Südtiroler den Generationenwechsel in Bregenz auch in fachlicher Hinsicht vollzogen und setzt damit frische Impulse für die Zukunft. Als leitender Oberarzt an der Universitätsklinik Tübingen war Primar Aufderklamm zuletzt für die Sek-

tion „roboterassistierte Urologie“ verantwortlich und hat selbst Ärztinnen und Ärzte am Roboter ausgebildet. Dieses Wissen kommt den Patienten und dem Team seiner Abteilung gleichermaßen zugute, verfügen die Landeskrankenhäuser doch seit Kurzem über einen weiteren OP-Roboter, der in Bregenz vor allem in der Urologie zum Einsatz kommt. „Es ist schön, ein Team zu haben, das sich mit großer Motivation und viel Engagement auf die Neuerungen einlässt, diese mit Hingabe umsetzt und bereit ist, neue Wege zu gehen“, freut sich der Abteilungsleiter.

### Ausbildungskonzept

Primar Stefan Aufderklamm legt darüber hinaus viel Wert auf ein fundiertes Ausbildungskonzept für

Ärzte in den einzelnen Bereichen: „Unser Ziel muss es sein, eine moderne und für die Patienten schonende Urologie zu etablieren. Damit erhöhen wir nicht nur deren Zufriedenheit, sondern schaffen auch ein attraktives Arbeitsumfeld für Jungmediziner.“ Geschult durch interprofessionelles Training für Führungskräfte ist dem neuen Leiter der Urologie besonders „die Personalführung auf Augenhöhe“ wichtig. „Ich bin außerdem ein Teamplayer und lege großen Wert auf eine eng vernetzte Zusammenarbeit.“

Seine Worte in die Tat umgesetzt hat der neue Primar am Landeskrankenhaus Bregenz bereits – unter anderem, als er sein Fach in interdisziplinären Boards mit Schnittstellen zur Onkologie, Gynä-



Privatdozent Stefan Aufderklamm ist von Tübingen nach Bregenz übersiedelt und will im dortigen Landeskrankenhaus frische Impulse setzen. VLKH/NUSSBAUMER

kologie, Strahlentherapie und Nuklearmedizin vertreten hat. Parallel dazu engagiert sich Stefan Aufderklamm in der Forschung und Lehre und ebenfalls ehrenamtlich in Afrika: „Neben meiner klinischen

sowie wissenschaftlichen Tätigkeit bin ich für den Verein ‚Die Ärzte für Afrika e.V.‘ tätig und konnte 2022 einen urologischen und kinderurologischen Hilfeinsatz in Ghana erfolgreich durchführen.“