



Babys, die gut umsorgt werden und zumindest zu einer Bezugsperson eine sichere Bindung entwickeln können, werden selbstbewusste Erwachsene.

Foto: cb

„Der Grundstein für starke Kinder wird im ersten Lebensjahr gelegt“

Warum sichere Bindungen so wichtig sind, erklärt Familienmentorin Elisabeth Asanger

VON ULRIKE GRIESSL

Kinder brauchen verlässliche und vertrauensvolle Beziehungen, diese geben ihnen die Sicherheit, die sie brauchen, um neugierig ihre Welt erforschen zu können“, sagt Elisabeth Asanger, Familienmentorin und Sozialberaterin aus Linz. Vom Tag der Geburt an ist das Verhalten eines Babys instinktiv darauf ausgerichtet, eine sichere Bindung mit den Menschen einzugehen, die es umsorgen und seine Bedürfnisse nach Nähe und Geborgenheit erfüllen. „In der Regel sind das Mutter und Vater, aber auch Großeltern oder andere Menschen können zu wichtigen Bezugspersonen werden, wenn das Kind bei ihnen Schutz und Sicherheit findet“, sagt

die Expertin. Von stabilen Bindungen im ersten Lebensjahr profitieren Kinder laut Asanger ihr ganzes Leben lang: „Studien haben gezeigt, dass Babys, die sich bei ihren Betreuungspersonen gut aufgehoben fühlten, später eine höhere Gedächtnisleistung haben, ein hohes Selbstvertrauen entwickeln und empathischer wie auch teamfähiger sind als Kinder mit unsicheren Bindungen.“

Aber was braucht ein Baby, um sich geborgen zu fühlen? „Das Wichtigste ist, dass seine Bedürfnisse und Signale immer zeitnah wahrgenommen und befriedigt werden“, erklärt Asanger. Je öfter ein Baby die Erfahrung macht, dass es sich auf die Fürsorge vertrauter Personen verlassen kann, umso sicherer fühlt es sich in der Beziehung zu ihnen.



„Kinder mit sicheren Bindungen entwickeln ein gesundes Urvertrauen, von dem sie ihr ganzes Leben lang profitieren.“

Elisabeth Asanger, Familienmentorin

„Es sollte daher rasch getröstet werden, wenn es weint, und gefüttert werden, wenn es hungrig ist“, sagt Asanger. Die Expertin empfiehlt Eltern aber auch, viel mit ihren Babys zu reden und dabei

Blickkontakt zu halten. „Sie verstehen zwar noch nichts, spüren aber, dass sie ihren Bezugspersonen wichtig sind. Auch häufiger Körperkontakt durch Tragen, Kuscheln und Streicheln ist wesentlich, damit sich Babys angenommen fühlen.“

Ob Kinder sichere Bindungen haben, lässt sich an ihrem Verhalten erkennen, wie Studien der US-amerikanischen Psychologin Mary Ainsworth zeigen. Demnach weinen Kinder mit sicherer Bindung, zwar wenn sie kurz alleingelassen werden. Sie freuen sich aber und sind erleichtert, wenn die Bezugsperson zurückkehrt. Dann wenden sie sich wieder ihrem Spiel zu. Kinder mit unsicheren Bindungen nehmen die Abwesenheit wie auch die Wiederkehr ihrer Bezugsperson hingegen eher emotionslos hin.

Sauerstoff in den Apotheken tanken

Das Netz der Sauerstofftankstellen in Österreich wächst. Aktuell bieten bundesweit 50 öffentliche Apotheken allen Patientinnen und Patienten, die unter der Lungenerkrankung COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) leiden, die Möglichkeit, mobile Sauerstofftanks kostenlos zu füllen.

COPD ist häufige Todesursache

Österreichweit leiden 400.000 bis 800.000 Menschen an der Lungenerkrankung. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erwartet, dass COPD bis zum Jahr 2030 die dritthäufigste Todesursache sein wird. Als chronische Erkrankung ist COPD nicht heilbar, jedoch bis zu einem gewissen Grad therapierbar. Das Behandlungsziel besteht darin, das Fortschreiten der Erkrankung zu mindern oder aufzuhalten. Viele Patienten brauchen noch zu Atmen medizinischen Sauerstoff, der aus mobilen Tanks über die Nase verabreicht wird. Die Tankstellen in den Apotheken erhöhen die Mobilität und die Lebensqualität der Betroffenen.

Testwoche: Habe ich HIV oder Hepatitis?

Noch bis 27. November findet die Europäische HIV- und Hepatitis-Testwoche statt: In Oberösterreich kann man sich in dieser Zeit etwa bei der AidsHilfe OÖ in Linz-Urfahr (www.aidshilfe-ooe.at) testen lassen. Aber auch die Hausärzte beraten über Testungen, sagt Ärztekammer-OÖ-Präsident Peter Niedermoser: „Ein frühzeitiges Erkennen einer HIV-Infektion ist wichtig, um rechtzeitig eine Behandlung zu beginnen, somit den Erkrankungsverlauf positiv zu beeinflussen und Übertragungen zu verhindern.“ Gegen Hepatitis A und B gibt es eine Impfung, doch auch bei Hepatitis C sind die Heilungschancen gut, wenn man rechtzeitig behandelt wird.

WERBUNG

Wann, wenn nicht jetzt?

Gesund abnehmen und glücklicher leben dank easylife-Therapie.

Beginnen Sie noch dieses Jahr Ihre Reise in ein leichteres Leben mit der easylife-Therapie, die seit 19 Jahren beeindruckende Ergebnisse erzielt. Aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel, um überschüssige Kilos und lästige Fettpölsterchen schmelzen zu lassen.

- ☑ ohne Hungern
- ☑ ohne Sportprogramm
- ☑ ohne Shakes/Kapseln



Profitieren Sie von persönlicher Betreuung während Ihrer Abnahme und kostenloser Unterstützung für einen langfristigen Erfolg.

-16 KG IN NUR 14 WOCHEN
-12 cm Bauch
-7 cm je Oberschenkel
Mathilde Plattner 50, aus Traun

-46 KG IN NUR 27 WOCHEN
-20 cm Brust
-26 cm Bauch
Jürgen Winter 48, aus Engerwitzdorf

-26 KG IN NUR 18 WOCHEN
-21 cm Bauch
-10 cm je Oberschenkel
Gabriele Felbermayer 60, aus Wr. Neustadt

ORIGINAL FOTOS
Mehr Infos und Erfolgsgeschichten finden Sie auf www.easylife.at



NEUKUNDEN-SPECIAL
1 WOCHE GRATIS!
Jetzt easylife-Therapie starten und eine Woche zusätzlich erhalten!
*Aktion gültig bis 13.12.2023 nur für Neukunden

Anrufen & unverbindliches Beratungsgespräch vereinbaren: Tel.: 0732 / 670 999 easylife-Zentrum Linz, am Harter Plateau, 4060 Leonding