

Ratgeber

Nützliche Tipps für den Alltag. Heute:
Von der Landesapothekerkammer

Mo	Gesundheit
Di	Alltagslotse
Mi	Multimedia
Do	Verbraucherrecht
Fr	Ernährung
Sa	Haustier

Worauf sollten Paare mit Babywunsch achten



VON SIGRUN RICH

Viele Paare in Deutschland wünschen sich Kinder. Frauen sind heute bei der Geburt ihres ersten Kindes durchschnittlich bereits über 30 Jahre alt. Da Frauen mit Anfang 20 am leichtesten schwanger werden, ist es normal, dass es bei Frauen ab 30 etwas länger dauern kann. Es gibt einige Tipps, an die sich Eltern mit Kinderwunsch halten können.

Zuallererst sollten Frauen ihren Impfstatus überprüfen, insbesondere hinsichtlich Röteln und Windpocken. Bereits vor einer möglichen Schwangerschaft sollten Frauen regelmäßig Folsäure-Tabletten einnehmen. Diese sind in Apotheken erhältlich. Für Frauen wie für Männer gilt: Versuchen Sie, sich weder im Beruf noch in der Freizeit großem Stress auszusetzen. Je gesünder die Partner sind, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft. Daher sollten Paare auf eine gesunde Ernährung mit ausreichend Obst und Gemüse und viel Bewegung achten. Auf Alkohol und Zigaretten sollte komplett verzichtet werden. Dadurch verbessern sich sowohl die weibliche Fruchtbarkeit wie auch die Spermienqualität.

Zudem ist ratsam, dass sich die Partner mit dem Monatszyklus der Frau auseinandersetzen. Üblicherweise beschränkt sich der Zeitraum für die Befruchtung der Eizelle durch die Spermienzellen auf etwa drei Tage im Monat. Wenn der regelmäßige Zyklus 28 Tage dauert, ist die Chance, schwanger zu werden, 14 Tage nach Beginn der letzten Regelblutung gut. Wer bezüglich des optimalen Zeitpunkts sicher gehen möchte, bekommt in der Apotheke einen Test zur Bestimmung des Eisprungs, einen sogenannten Ovulationstest oder LH-Test. Wichtig ist auch eine enge Abstimmung mit dem Frauenarzt.

Zahl des Tages

2

Prozent der Deutschen entwickeln eine saisonal abhängige Depression (SAD). Sie fühlen sich erschöpft, sind niedergeschlagen und haben ständig Appetit. Gegen die schlechte Stimmung kann es helfen, täglich eine Stunde spazieren zu gehen, erklärt Julia Armhold, Psychologin vom Bundesverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen. Tageslicht und frische Luft wirken sich positiv auf die Stimmung aus. Allerdings funktioniere das nur, wenn der Betroffene jeden Tag schon ab dem Herbst eine Stunde draußen unterwegs ist. Das Wetter sollten Menschen, die zum Winterblues neigen, so nehmen wie es ist. Ansonsten geraten Betroffene leicht in einen Kreislauf aus gedrückter Stimmung, zu wenig Antrieb und sozialem Rückzug. Stattdessen helfe es, die schönen Seiten des Winters zu betrachten – wie Zeit für Freunde haben oder in die Sauna gehen. (dpa)

Kontakt



Melanie Maier



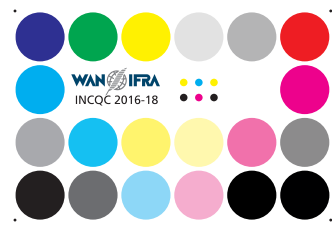
Regine Warth

Fragen, Anregungen, Kritik?
Melden Sie sich bei uns.

E-Mail: wissen@stzn.de

Post: Stuttgarter Nachrichten
Redaktion Wissenswert
Plieninger Straße 150, 70 567 Stuttgart

www.stuttgarter-nachrichten.de/wissen



Wenn Papa keine Nähe spürt

Jeder zehnte Vater erlebt im ersten Lebensjahr seines Kindes eine Krise



Foto: Simon Dannhauer/Fotolia

Viel Körper- und Hautkontakt kann dem Vater dabei helfen, eine Beziehung zu seinem Baby aufzubauen.

Angst vor der Verantwortung, Stress im Beruf oder in der Beziehung: Dass Väter sich von ihrem Baby entfremdet fühlen, kann viele Gründe haben. Doch nur die wenigsten sprechen darüber.

VON MELANIE MAIER

STUTTGART. In einem beigen Wickeltuch trägt Fletcher seine Tochter Willow vor sich. Das Baby schläft – ein seltener Zustand, wie er seinem kinderlosen besten Freund Josh erklärt, der vor ihm auf dem Sofa sitzt: „Du wachst auf, wenn es Zeit für Willows Zwei-Uhr-Mahlzeit ist. Und wenn es Zeit für ihre Fünf-Uhr-Mahlzeit ist. Und jedes weitere Mal, wenn sie aufwacht.“

Im Nachhinein, sagt er, hätten ihm neun Monate Schwangerschaft als Erfahrung eigentlich gereicht. Seine Weltsicht habe sich durch seine Tochter nicht verändert: „Ich liebe mein Baby. Die wichtigste Person in meinem Leben bin aber noch immer ich.“ Und: „Um ehrlich zu sein, fällt es mir ein bisschen schwer, eine Beziehung zu einem Neugeborenen aufzubauen.“

Die Szene mit Adam Horovitz (Fletcher) und Ben Stiller (Josh) ist nur eine Randnotiz in Noah Bachbaums Tragikomödie „Gefühlt Mitte 20“ (Originaltitel: „While We're Young“). Und doch bringt sie ein Thema zur Sprache, das bis heute in der öffentlichen Wahrnehmung nicht wirklich angekommen ist: Dass es einigen Vätern – gerade in den ersten Lebensmonaten ihres Kindes – schwerfällt, eine emotionale Bindung zu ihrem Nachwuchs aufzubauen.

Viele Väter trauen sich nicht, ihr Problem anzusprechen

Die Münchner Psychotherapeutin Heike Melzer schätzt, dass zwischen drei und fünf Prozent der Väter in Deutschland betroffen sind – valide wissenschaftliche Zahlen gebe es aufgrund der hohen Dunkelziffer nicht. Viele Väter, meint Melzer, würden sich nicht trauen, ihr Problem anzusprechen. „Es entspricht nicht dem gesellschaftlichen Rollenbild, dass Männer zu Säuglingen schon eine sehr gute und enge Bindung haben“, sagt sie. Vielmehr werde erwartet, dass die Mutter in

Hintergrund

Eine Beziehung zum Baby aufbauen

- Vor der Geburt kann sich der werdende Vater mit speziellen Vorbereitungskursen und einem engen Kontakt zur Partnerin auf seine neue Rolle einstellen. Indem er bei den Ultraschalluntersuchungen dabei ist, mit dem Baby im Mutterleib spricht und seine Bewegungen durch die Bauchdecke spürt, kann der Vater schon zu dem Ungeborenen eine Beziehung aufbauen.
- Nach der Entbindung sollte nicht nur die Mutter, sondern auch der Vater so bald wie möglich Hautkontakt zum Baby bekommen, sagt die Psychotherapeutin Heike Melzer: „Diese Zeit ist nicht zu unterschätzen, hier findet eine tiefe emotionale Bindung statt.“

der ersten Zeit die Hauptbezugsperson des Kindes sei. „Die Erwartungshaltung an Männer ist eine andere“, so die Therapeutin. „Daher fällt es oft gar nicht so sehr auf, dass einige Väter große Schwierigkeiten haben.“

Aus Rücksicht auf seine Partnerin äußerte Markus P. seine Ängste in einem anonymen Elternforum im Internet, statt sie direkt mit ihr zu besprechen. Seine Tochter sei eineinhalb Wochen alt, schreibt der Endzwanziger, und eigentlich sei alles in Ordnung – „aber irgendwie kann ich keine Beziehung zu der kleinen Maus aufbauen, und ich weiß nicht, warum.“ Er sei mit den Nerven am Ende, weil er Angst habe, „dass sich dieses Gefühl nicht einstellt und ich mit der Kleinen einfach nicht warm werde“. Obwohl Markus P. unter der Situation leidet, traut er sich nicht, seiner Lebensgefährtin davon zu erzählen: „Sie hat als frischgebackene Mutter schon genug Stress und soll sich nicht noch einen Kopf um meine Probleme machen.“

Was ihm, wie vielen anderen Vätern, wohl nicht bewusst ist: Wochenbettdpressionen kommen nicht nur bei zehn bis 15 Prozent der Mütter vor, sondern – wenn auch weniger häufig – bei den Vätern. Studien aus den USA und Australien zeigen, dass etwa jeder zehnte Vater im ersten Lebensjahr seines Kindes eine psychische Krise erlebt. Sie kann durchaus ein Grund für eine Vater-Kind-Entfremdung sein.

- In den ersten Tagen nach der Geburt sollte sich der Vater viel Zeit für das Baby und seine Partnerin nehmen. Je früher er sich einbringt, desto besser. Kleine, alltägliche Aufgaben wie das Wickeln oder das Baden des Kindes schaffen Vertrauen. Wichtig ist auch der direkte Hautkontakt – durch ihn wird das Bindungshormon Oxytocin frei.
- Hat ein Vater das Gefühl, dass etwas schief läuft oder dass ihm etwas fehlt, sollte er professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Erste Unterstützung bieten der Hausarzt sowie Frühberatungsstellen wie etwa die Babyambulanz in Stuttgart. Infos dazu unter www.babyambulanz-stuttgart.de. (mma)

Manchen Männern fällt es im Vergleich zu Frauen außerdem noch immer schwer, über ihre eigenen Gefühle zu sprechen. „Statt sich aktiv mit ihnen auseinanderzusetzen, kanalisieren sie die Entfremdungsgefühle in Stolz auf das Neugeborene, in Arbeit oder in Sport“, sagt Heike Melzer.

Die Mutter übt eine Art Torhüterfunktion aus: Sie kann dem Vater den Zugang zum Kind erschweren

Seit der Geburt seines Sohns Ben vor neun Wochen empfindet auch Niklas Ahrendt (Name geändert) die Arbeit als so etwas wie eine Pause – eine Pause vom Füttern, vom Windelwechseln, vor allem aber von dem ständigen Weinen des Kleinen. „Wenn man drei Stunden lang alles Mögliche versucht hat und das Kind einfach nicht aufhört zu schreien, ist man irgendwann nur noch müde und verzweifelt“, sagt der 41-Jährige. Er möge sein Kind, sagt Niklas Ahrendt. Eine tiefgreifende emotionale Bindung, wie seine Frau sie Ben gegenüber spüre, habe sich bei ihm aber noch nicht eingestellt. „Viele Väter können mit einem Säugling nicht sehr viel anfangen“, meint er. „Sobald das Kind auf einen reagiert – sobald es spricht, spielt, einen anschaut –, wird das sicher anders.“

In den meisten Fällen sorgt praktischerweise die Natur dafür, dass sich sowohl bei der Mutter als auch beim Vater von Anfang an ein Gefühl der Nähe zum Baby einstellt. Die israelische Neurobiologin Ruth Feldman fand 2010 heraus, dass beide Elternteile nach der Entbindung das Kuschelhormon Oxytocin produzieren.

Ist das nicht der Fall, kann es sein, dass sich die emotionale Nähe erst einmal nicht einstellen will. Doch auch zahlreiche andere Gründe können dies verhindern, sagt der Psychologe Andreas Eickhorst vom Nationalen Zentrum Frühe Hilfen München: War das Baby nicht geplant, hat der Vater viel Stress im Beruf oder in der Beziehung oder sind finanzielle Ressourcen knapp, kann das so belastend sein, dass die Bindung zum Kind erst einmal nicht zustande kommt. Angst vor der Verantwortung, eine Depression oder Persönlichkeitsstörungen können ebenfalls dazu beitragen, dass der Säugling zunächst nicht als Bereicherung, sondern als Belastung wahrgenommen wird.

Ein weiterer Auslöser für die blockierte Beziehung kann aber auch die Kindsmutter sein. Nicht zuletzt wegen des Stillsens übt sie eine Art Torhüterfunktion aus: Sie kann darüber bestimmen, wer wann und wie viel Zugang zu dem Säugling bekommt.

Nach einer Langzeitstudie des deutschen Familien- und Sozialforschers Wassilios Fthenakis kommt das im Fachjargon als „Maternal Gatekeeping“ bezeichnete Phänomen bei etwa jeder fünften Frau in Deutschland vor. Erschwert die Mutter ihrem Partner den Kontakt zum Kind – sei es, weil sie unfähig ist, sich auf mehr als eine Beziehung einzulassen oder weil sie den arbeitenden Vater nicht noch mehr belasten will –, kann das dazu führen, dass der Mann sich überflüssig fühlt und immer unsicherer im Umgang mit dem Kind wird. „Natürlich gehören dazu immer zwei“, sagt Eickhorst. „Wenn die Mutter das Tor zum Kind zumacht, ist auch ein Vater da, der das zulässt.“ Er rät Vätern, sich in den Familienalltag einzubringen, die Nähe zum Kind aktiv einzufordern.

Stelle sich der Bezug zum Baby nicht ein, sollten Väter mit ihrer Partnerin sprechen und gegebenenfalls Hilfe suchen, sagt der Psychologe: „Vielen Männern ist es gar nicht bewusst, dass es anderen auch so geht.“ Hier könnten Filme wie „While We're Young“ einen Denkanstoß geben.

Ein Passwort für alle?

Wer Log-in-Dienste nutzen möchte, sollte bei der Wahl des Anbieters genau hinschauen

MAINZ (dpa). Online-Versandhändler, Streaming-Dienste, Buchungsplattformen: Auf vielen Webseiten braucht man ein Nutzerkonto. Das bedeutet: Man muss immer wieder persönliche Daten angeben und sich einen Nutzernamen und ein Passwort ausdenken. Leichter geht es mit Log-in-Diensten wie Facebook Connect. Sie bieten für das nervige Anlegen neuer Accounts eine einfache Alternative. Das Prinzip: Nutzer bringen ihre Identität bereits mit und müssen sich keine neue zulegen.

Single Sign-on heißt der technische Fachbegriff dafür. Das Prinzip: Mit den Zugangsdaten eines Nutzerkontos lassen sich diverse andere Dienste nutzen – zum Beispiel mit einem Facebook-Konto. Hat ein Online-Dienst das Facebook-Log-in integriert, genügt ein Klick auf den Log-in-Button, um sich dort anzumelden. Auch Twitter oder Google bieten Single-Sign-on-Lösungen.

Das bringt für den Anwender Vorteile, sagt Christian Gollner, Experte für Datenschutz bei der Verbraucherzentrale Rhein-

land-Pfalz. Allerdings bezahlen die Nutzer den Service mit ihren Daten. „Facebook und Google machen mit der Datenauswertung Geschäfte.“ So wissen die Unternehmen mindestens, welche Dienste noch genutzt werden, und können so etwa Werbung leichter personalisieren. Unter Umständen fließen noch mehr Daten von der jeweiligen Webseite zum Log-in-Dienst.

Kapern Hacker den Zugang zum Log-in-Dienst, bekommen sie Zugang zu allen Nutzerkonten

Welche das sind, muss man im Zweifel in den Datenschutzbestimmungen nachlesen. Eindeutig sind die Angaben dort aber nicht immer. Beispiel Spotify: Der Musikstreaming-Dienst schreibt in den Schutzbestimmungen vage von „einigen Informationen“, die er weitergebe. Das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI)

sieht Log-in-Dienste nicht nur wegen der preisgegebenen Daten kritisch. Die Nutzer begeben sich in eine Abhängigkeit, erklärt ein BSI-Sprecher, zum Beispiel wenn man ein Angebot wie Facebook nicht mehr verwenden und sein Nutzerkonto löschen will. Dann wären auch die Zugänge zu Online-Diensten verloren, bei denen man sich via Facebook Connect angemeldet hat. Außerdem raten die BSI-Experten grundsätzlich davon ab, die gleichen Zugangsdaten für verschiedene oder gar alle Dienste zu nutzen. Kapern Hacker den Zugang zum Log-in-Dienst, bekommen sie dann Zugang zu allen Diensten, auf denen man sich mit dem Log-in angemeldet hat.

Wer sie dennoch nutzen will, sollte zumindest den Zugang beim Log-in-Dienst mit einem sicheren Passwort ausstatten. Gute Passwörter haben laut BSI mindestens zwölf Zeichen und bestehen aus Zahlen, Groß- und Kleinbuchstaben sowie Sonderzeichen. Außerdem sollten sie – auch nicht teilweise – in Wörterbüchern stehen.

Patienten sollten vom Arzt eine Quittung fordern

BERLIN (dpa). Die Behandlung ist vorbei – doch was genau hat der Arzt eigentlich gemacht? Was hat er abgerechnet, und wie teuer war es? Patienten können beim Arzt eine Quittung verlangen, rät die Stiftung Warentest. Da fehlerhafte Abrechnungen das Gesundheitssystem unnötig belasten, raten die Tester, einmal pro Quartal nach so einer Patientenquittung zu fragen. Die Stiftung Warentest hat 15 Testpatienten in mehrere Arztpraxen geschickt und nach Quittungen fragen lassen. Von 45 angeforderten Dokumenten bekamen die Tester 14 unübersichtliche Quittungen, neunmal erhielten die Probanden keinen Beleg, 22 Quittungen erfüllten die Ansprüche. Dort waren übersichtlich und verständlich die Abrechnungsziffern und Leistungen aufgeführt sowie die voraussichtlichen Kosten, die die Krankenkasse übernehmen soll. Immerhin: Nur auf einem der Belege fanden die Tester einen Fehler. Dort war eine Untersuchung abgerechnet worden, die nie stattgefunden hat.