

# Gesund

## KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

### Unterstützung bei Sprachentwicklung

Geborgenheit ist für Kinder essentiell, auch um die Sprache und sprechen zu lernen. »F10



## Wo Softdrinks beliebt sind

Anteil der Befragten, die regelmäßig Softdrinks konsumieren (in Prozent)



62%

MEX

60%

DEN

56%

USA

55%

GBR

50%

GER

46%

ESP

41%

FRA

40%

SUI

37%

AUT

30%

JPN

Basis: mind. 1000 Befragte je Land; April 2022 bis März 2023

QUELLE: STATISTA

## Auch immer mehr junge Menschen erkranken an Gürtelrose

**INNSBRUCK** Über 99 Prozent der Menschen in Österreich tragen das Herpes-Zoster-Virus in sich. Damit schlummert Gürtelrose, das durch diesen Virus ausgelöst wird, fast in jedem von uns. Ältere Menschen sind besonders betroffen, weil das Immunsystem das Ausbrechen der Krankheit immer weniger verhindern kann. In jüngster Zeit erkranken auch mehr junge Menschen,

was mit einer Corona-Erkrankung im Zusammenhang stehen könnte, weil diese das Immunsystem beeinträchtigt. Jedenfalls gibt es in Österreich rund 40.000 Gürtelrose-Erkrankungen pro Jahr, die meist extrem schmerzhaft sind und zum Teil in Pflegebedürftigkeit münden oder bei Jüngeren in Arbeitsunfähigkeit. Vermeidbar wäre das in vielen Fällen mit einer Impfung.

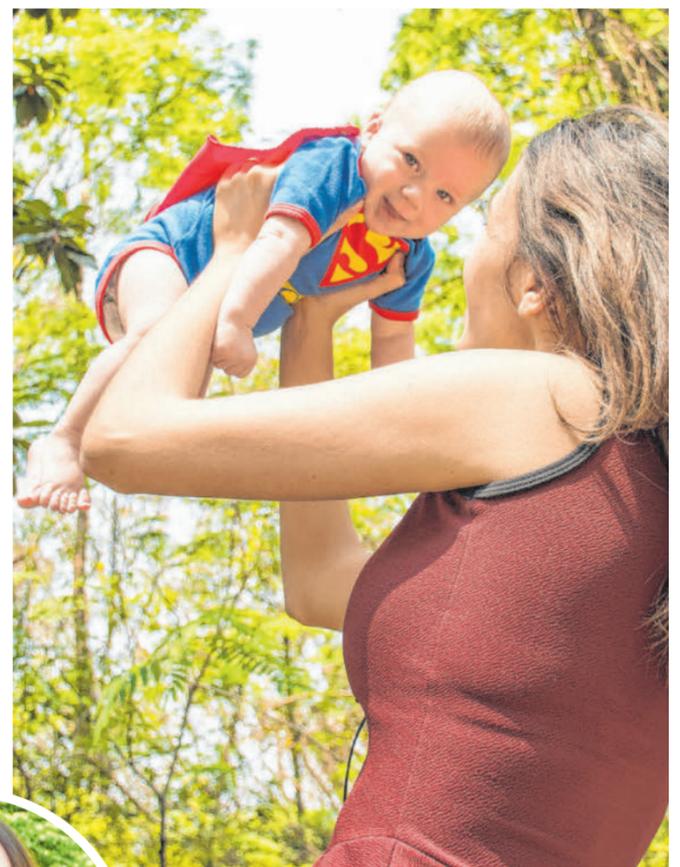
# Traumapädagogik als Chance

Vorarlberger Kinderdorf setzt stark auf interne Fortbildungen.

**BREGENZ** Die Zusammenarbeit mit Eltern und Kindern in belastenden Lebenssituationen ist auch für Profis herausfordernd und verlangt fundiertes Know-how. „Ein wichtiger Ansatz ist für uns die Traumapädagogik“, erklärt Kinderschutzexpertin Claudia Gössler vom Vorarlberger Kinderdorf. Seit Jahren bietet die Kinderschutzeinrichtung interne Fortbildungen, um die fachliche Entwicklung anzukurbeln und die Mitarbeitenden für ihre anspruchsvolle Aufgabe zu stärken. „Die von uns betreuten Kinder sind in ihrem Verhalten oft irritierend, stoßen uns vor den Kopf, machen auch ohnmächtig“, sagt die Psychologin. „Es braucht fachliche Methoden und adäquate Formen der Beziehungsgestaltung, damit unsere Begleitung stärkend und heilend wirken kann.“ Vor allem mit dem Traumaexperten Lutz Besser verbindet das Vorarlberger Kinderdorf eine enge Kooperation. Diese wurde nun mit Workshops und zwei Fachvorträgen fortgesetzt.

### Vor Trauma nicht gefeit

Grundsätzlich ist niemand davor gefeit, traumatisierende Erfahrungen zu machen, auch Profis nicht. „Sie schleichen sich in unser Bewusstsein und machen Angst“, erklärte der Experte. Wie gut es gelingt, Traumata zu integrieren, dafür sind vor allem die Erfahrungen der frühen Kindheit ausschlaggebend. „In den ersten Lebensjahren werden die basalen Hirnfunktionen festgelegt“, erklärte Besser. Das Gehirn, in dem unsere Persönlichkeitsstruktur sitzt, bildet sich in Abhängigkeit von Erfahrungen und Nutzungsbedingungen. Je mehr positive Beziehungs- und Bindungserfahrungen ein Kind macht, desto größer ist seine Resilienz. Anders ausgedrückt: Je sicherer gebunden Kinder aufwachsen, desto eher können sie schlimme Erlebnisse verarbeiten und bewältigen. „Die psychosozialen Erfahrungen in der frühen Kindheit bilden den Nährboden für unser genetisches Potenzial. Fehlen Geborgenheit und Sicherheit, kann sich das Potenzial nicht entfalten“, so der Arzt und Therapeut. „Dabei nutzt das Gehirn



Je mehr positive Beziehungs- und Bindungserfahrungen ein Kind macht, umso besser für sein weiteres Leben. ZONCOLI



„Die betreuten Kinder sind in ihrem Verhalten oft irritierend, stoßen uns vor den Kopf.“

Claudia Gössler  
Kinderschutzexpertin

am liebsten die Trampelpfade, die bequemsten Wege, und greift gerade in Stresssituationen auf alt bekannte Muster zurück, auch wenn diese destruktiv sind.“

### Hinschauen

In der Traumapädagogik geht es darum, neue Wege zu begehen, um Kindern, die oft über Jahre Gewalt und Vernachlässigung erlebten, ein gelingendes Leben zu ermöglichen. „Diese Kinder sind auf erwachsene

Menschen angewiesen, die respektvoll und liebevoll mit ihnen umgehen, die zuhören und hinschauen, um zu verstehen, dass die Gründe für ihr auffälliges Verhalten in tiefen, nicht verheilten Wunden der Kindheit liegen. Sie brauchen echtes Mitgefühl, Empathie und Feingefühl, einen Schutzraum für ihre verletzten Seelen.“ Traumapädagogik setzt zuversichtliche, mutige Erwachsene voraus.

### Frühe Hilfen wichtig

Im Kinderschutz sei genaues Hinschauen unabdingbar. „Gefragt ist ein scharfer Blick, wie wir Gefährdungspotenziale nicht nur minimieren, sondern präventiv verhindern können.“ Der Traumaexperte warnte davor, Unterstützungsmaßnahmen in belasteten Familien zu früh zu beenden. „Gerade Vernachlässigung von Kindern wird oft bagatellisiert, dabei führt sie genauso wie Gewalt zu Traumatisierungen und Entwicklungsstörungen.“ Eine Intensivierung der Frühen Hilfen, tragfähige Unterstützungsnetzwerke für Eltern, Gewaltschutz und forcierte Prävention seien deshalb ein Gebot der Stunde.

„Im Kinderschutz ist genaues Hinschauen unabdingbar. Gefragt ist ein scharfer Blick.“

Lutz Besser  
Traumaexperte



CHRISTINE FLATZ-POSCH  
Vorarlberger Kinderdorf

55 Jahre  
Dr. Böhm®

## FÜR MUSKELKRAFT UND AUSDAUER.

**MAGNESIUM SPORT®**  
+Aminosäuren

Für Muskelkraft und Ausdauer  
Plus schnelle Regeneration

Offizieller Partner  
Ski Austria

**Magnesium und Kalium**

- ✓ Für Muskeln und Energiestoffwechsel
- ✓ Plus Aminosäuren zur schnelleren Regeneration

**RABATTGUTSCHEIN**

**-20% IM JULI\* AUF** **MAGNESIUM SPORT®**  
Dr. Böhm®

\*Produkt des Monats – nicht jedes Dr. Böhm® Produkt, nicht kombinierbar mit anderen Rabatten und Aktionen!  
Gültig für Dr. Böhm® Magnesium Sport® Sticks, Brause, Tabletten und Aminosäuren.