

FAMILIE

■ **Starker Kariesbefall bei Kleinkindern** ■
Astrologin Pia Steiner beantwortet Volks-
blatt-Leserfragen ■ **Lese- und Kochtipps**

TIPPS FÜR DIE FAMILIE

LESE-TIPPS

«Allah und der Rest der Welt»



Viele Anhänger des Islams stützen sich ausschliesslich auf den Koran und auf ihre eigene Interpretation des Heiligen Buches. Für sie reicht eine einfache Vorstellung des frühen Islams als Vorbild für ein wahrhaft islamisches Leben aus. Es bleibt

die Frage, was geschieht, wenn sich herausstellen sollte, dass diese Interpretation des Islams nicht ausreichen sollte, um die aktuellen Probleme der islamischen Welt einer Lösung näher zu bringen. Das 21. Jahrhundert wird möglicherweise auf diese Frage eine Antwort geben. «Allah und der Rest der Welt – Die politische Zukunft des Islams» von Peter Heine (Bild) mit 208 Seiten ist erschienen im Knecht-Verlag.

Neu in der Landesbibliothek

«Abschied vom Märchenprinzen. Eine Abrechnung mit der romantischen Liebe» von Bonnie Krepis

Der Ausgangspunkt der Überlegungen ist der Idealtypus der romantischen Liebe. Romantische Liebe basiert auf Idealisierung und Projektion und verhindert dadurch eine Verbindung, in der beide Partner autonome Individuen bleiben, die sich emotional nicht ausbeuten. Bonnie Krepis analysiert die Situation der modernen Frau, die für sie Pionierin ist, auf der Suche nach neuen Formen, ohne auf Liebe/Zusammenleben zu verzichten.

KOCH-TIPP

Spargel mit Tomaten-vinaigrette

Jeden ersten Freitag im Monat treffen sich die Hobbyköche und -köchinnen vom «Gourmet-Club» Schaan. Ebenfalls einmal im Monat stellt der «Gourmet-Club» sein Menue der Woche vor, heute: Weisser Spargel mit Tomatenvinaigrette.

Zutaten für vier Personen: 24 mittelfeine weisse Spargeln. Vinaigrette: 4 mittelgrosse feste Tomaten, 2 EL Sherryessig, 2 Prisen Salz, 8 EL kaltgepresstes Olivenöl, 2 Prisen Zucker, Pfeffer aus der Mühle, 10 Basilikumblätter, Basilikumblätter für die Garnitur.

Zubereitung: 1. Tomaten in kochendes Wasser tauchen. Haut abziehen. Stielansatz kreisförmig herauschneiden. Früchte vierteln. Kerne samt gallenartigem Teil entfernen. Tomatenviertel in ein Sieb legen. Mit wenig Salz bestreuen (zum Entwässern). 10 Minuten stehen lassen. Tomaten würfeln. 2. In einer kleinen Schüssel 2 Prisen Salz im Sherryessig auflösen. Unter Rühren das Öl dazugeben. Mit dem Zucker und dem Pfeffer abschmecken. Basilikum fein schneiden. Zusammen mit den Tomatenwürfeln zur Vinaigrette geben. 3. Spargeln vorbereiten, im Dampfgaren. 4. Heissen Spargel auf vorgewärmten Tellern anrichten. Vinaigrette darauf verteilen. Mit einigen Basilikumblättern garnieren.

REKLAME

www.mauren.li

Forum, die Diskussionsplattform der Gemeinde Mauren

surfen Sie

«Schützt die Milchzähne!»

Eine entscheidende gesunderhaltende Wirkung bei der Kariesprävention hat die Ernährung

Karies bei Kleinkindern kann vorgebeugt werden. Dabei spielen die Eltern eine wichtige Rolle. Diese zentrale Botschaft wollen Fachorganisationen an der Fachmesse «Gesund 2000», die noch bis 7. Mai in Basel stattfindet, vermitteln. Unter dem Titel «Pro Milchzahn» wird gezeigt, wie mit einfachen Mitteln die Milchzähne gesund erhalten werden können.

Der durchschnittliche Kariesindex der Milchzähne bei den pro Jahr rund 1500 untersuchten 7-Jährigen nahm in den letzten vier Jahren um 50 Prozent zu. Der deutliche Anstieg enttäuscht die Fachwelt, konnte doch in den letzten Jahrzehnten ein massiver Kariesrückgang erreicht werden. «Wegen starkem Kariesbefall müssen wir bei Kindern immer häufiger Zahnsanierungen in Narkose im Kinderspital durchführen», erklärt Dr. med. dent. Peter Wiehl, Direktor der Öffentlichen Zahnkliniken Basel. «Solche Eingriffe müssten nicht sein. Sie finden unter Vollnarkose statt und sind für die betroffenen Kinder und ihre Eltern belastend.»

Milchzähne gesund erhalten

Die Zunahme von Milchzahnkaries und von Zahnsanierungen in Narkose hat verschiedene Organisationen alarmiert und zu einem gemeinsamen Auftritt an der «Gesund 2000» bewogen. Angesprochen werden sollen Eltern, Grosseltern, Tanten, Kleinkinderbetreuerinnen, Personen, die mit einer vollständigen Zahnreihe lernen Kleinkinder rich-



Für gesunde Kinderzähne hat die Ernährung einen grossen Einfluss. Süssigkeiten sollen nicht verboten werden.

«Pro Milchzahn» wird ihnen gezeigt, wie Milchzähne bei Kleinkindern gesund erhalten werden können. Der «pädagogische Zeigefinger» wird bewusst vermieden. Eine nutzenorientierte Hilfestellung steht im Vordergrund. Die eigens für die «Gesund 2000» hergestellten Ausstellungselemente werden im Laufe des Jahres als Wanderausstellung in verschiedenen Schweizer Städten Halt machen, da Meldungen über eine Zunahme von Milchzahnkaries aus den meisten Schulzahnkliniken hörbar sind.

Der Stand ist in die Themenbereiche Zahnpflege, Ernährung, Tages- und Jahreskontrolle sowie Impulse für die Zahngesundheit gegliedert. Es wird zunächst gezeigt, wie Karies entsteht. Milchzähne haben während ihrer Lebensdauer wichtige Funktionen: Einerseits sind sie das Kau- und Sprechwerkzeug des Kindes, nur mit einer vollständigen Zahnreihe lernen Kleinkinder rich-

tig zu sprechen. Andererseits sind Milchzähne wichtige Platzhalter. Gehen die ersten Zähne wegen Karies zu früh verloren, kann dies schwerwiegende Folgen für die spätere Zahnstellung haben. Von den Kosten, die durch kieferorthopädische Korrekturen verursacht werden, ganz zu schweigen.

Keine Süssigkeiten zwischendurch!

Personen, die Kleinkindern am nächsten stehen, wird gezeigt, wie mit einfachsten Mitteln der Kariesbildung vorgebeugt werden kann. Tipps zur Prävention werden von der El-mex-Forschung in verschiedenen Sprachen zu Verfügung gestellt: Es geht um die Wahl der richtigen Zahnbürste, ihre wirksame Anwendung, die Zahnpaste und um die Rolle der Fluoride. Eine entscheidende gesunderhaltende Wirkung bei der Kariesprävention hat die Ernährung.

Hier tragen die Personen im Umkreis der Kleinkinder eine wichtige Verantwortung. Süssigkeiten sollen nicht verboten, sondern zum richtigen Zeitpunkt erlaubt und gegeben werden: Nach den Hauptmahlzeiten, und nicht zwischendurch.

Tages- und Jahreskontrolle

Was heisst Tageskontrolle und was heisst Jahreskontrolle? «Pro Milchzahn» gibt hier Antworten: Die Tageskontrolle wird durch die Eltern durchgeführt. Es ist das «Nachputzen» mit dem Ziel der vollständigen Zahnreinigung, nachdem die Kleinkinder ihre Zähne selber geputzt haben. Unter Jahreskontrolle wird der Besuch beim Zahnarzt verstanden. Die Schulzahnklinik sieht die von Karies befallenen Kinder meist erst, wenn es für eine «sanfte Behandlung» zu spät ist. Diese unbefriedigende Situation soll nun behoben werden.

«Bei diesem Mann stimmt einfach alles»

Die Astrologin und Kartenlegerin Pia Steiner antwortet auf Fragen der Volksblatt-Leser

Drückt irgendwo der Schuh? Scheint das Problem unüberwindbar zu sein? Vielleicht kann Ihnen die Astrologin und Kartenlegerin Pia Steiner neue Inputs geben.

Schreiben Sie Ihre konkreten Fragen, mit einem erfundenen Vornamen (für die Anonymität), an das Liechtensteiner Volksblatt, «Pia Steiner», 9494 Schaan. Ganz wichtig: Vergessen Sie nicht, den genauen Geburtsort und -zeit anzugeben. Die Antworten werden jeweils montags auf der Familien-Extra-Seite veröffentlicht. Die Lebensberaterin ist auch direkt unter 052 / 721 00 44 erreichbar.

Hallo Frau Steiner

Werde ich (56) mit meinem Traummann zusammenkommen dürfen? Vor zwei Jahren befand sich seine Ehe in Auflösung, doch er ist immer noch verheiratet. Seine Frau (50) drohte ihm, sollte er sie verlassen! Werden wir eine Lösung finden? Er ist der erste Mann in meinem Leben, bei dem alles stimmt!

Liebe Marie-Louise

Ein Traummann ist ein Traum und bleibt vielfach auch ein Traum! Ein 63-jähriger Mann, der es während zwei Jahren nicht schafft, sich aus seiner miserablen Beziehung zu lösen, hat wenig Zivilcourage. Die grosse Gefahr von einem Mann, den man nicht haben kann, besteht gerade darin, dass man ihn idealisiert. So wie die Karten zeigen, wird sich dieser Mann in nächster Zeit auch

nicht scheiden lassen. Er wird sich auch nicht von Ihnen trennen.

Der Mensch ist von Natur aus nicht monogam veranlagt. Da aber in unseren Breitengraden eine Beziehung immer mit Besitz, besitzen zu tun hat, bringen solche Beziehungen mehr Leid anstatt Freude mit sich. In meinen Beratungen lernte ich viele Frauen kennen, die



«Ein Traummann ist und bleibt in den meisten Fällen ein Traum», erklärt Pia Steiner.

geschieden sind und Beziehungen mit verheirateten Männern hatten. Ich rate immer, im Zeichen der Gleichberechtigung, sich einen zweiten Freund zu nehmen. Dann haben beide einen Partner und die Sache ist ausgeglichen. Auf jeden Fall schmerzt es weniger, im Gegenteil, es kann Spass machen. Ihr Freund wird sich nicht von seiner Frau trennen. Sie laufen Gefahr,

dass Sie Ihre Chance bei anderen Männern nicht wahrnehmen und

langfristig alleine bleiben. Ich wünsche Ihnen alles Gute



von Dr. med. Margaretha Alram

Der Mann 2000 ist voller Power

In der Anwendung der Erkenntnisse der Hormonlehre wurde der Mann zunächst vergessen, die Frau stand im Vordergrund. Inzwischen forschen immer mehr Wissenschaftler in der sogenannten Andropause, den Wechseljahren der Männer. Ist das Hormonklavier verstimmt, kommt es zu unangenehmen Befindlichkeiten und Leistungsabfall – meist ausgerechnet in jener Lebensphase, in der erfolgreiche Männer voller Power sein sollten. Die Verschiebungen im Gleichgewicht zwischen den Hormonen sind beim älter werdenden Mann Auslöser für vielfältige Beschwerden, so wird vermutet. Das Haar wird schütter, Geheimratsecken und Glatze häufiger. Die Muskelmasse nimmt ab, unangenehmes Fettgewebe hingegen zu, damit steigt meist das Gewicht.

Aber auch Herzbeschwerden, Bluthochdruck, Gefäss- und Gelenkprobleme treten genauso auf wie Osteoporose. Viel mehr noch reagieren Männer auf einen weiteren Faktor: Lust und Potenz können nachlassen, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen sind mögliche Folgen. Es gibt wissenschaftliche Hinweise, dass bei extrem gestressten Männern der Hormonspiegel bereits ab Mitte 30 ausser Balance gerät – mit den genannten Folgen des Vitalitätsverlustes. Und auch darüber ist man sich einig: Die Hormonersatztherapie beim Mann wird an Bedeutung gewinnen. Den Hormonstatus abzuklären und zu interpretieren, ist die Grundlage jeder Behandlung: Anhand der klinischen Daten und angepasst an die individuelle Konstitution wird entschieden, welche Hormone in welcher Dosierung angewendet werden sollten. (Eing.)

Die Autorin beschäftigt sich wissenschaftlich mit dem Thema Endokrinologie und Anti-Aging-Medizin. Sie lebt als niedergelassene Frauenärztin in Lindau. Für Informationen wenden Sie sich bitte an das Kuratorium Lebenslang Aktiv e.V., Regionalzentrum Lindau. Info Tel. 0049 / 8382 / 40 93 10