

# fit & top

- Prüfungsangst bei Kindern
- Buchtipp: Heute schon geküsst?
- Kein Grund für Krebsangst
- Gesundheit-News

## «Angst-Killer-Gedanke»

An Prüfungsängsten der Kinder sind meist die Eltern schuld

**KÖLN:** Prüfungsängste von Kindern werden häufig von einem Fehlverhalten der Eltern ausgelöst. Das gilt vor allem bei zu hohen Erwartungen, einer überkritischen Haltung oder einer Überbewertung von Noten, wie eine Studie der Universität Köln ergab.

Demnach können Eltern die Ängste ihres Kindes abbauen, indem sie ihm zu einer positiveren Bewertung der eigenen Person verhelfen. Die Ängste blockierten die Schüler häufig so sehr, dass sie ihre Aufgaben nicht mehr sorgfältig und korrekt bearbeiten konnten, betont die Psychotherapeutin Lydia Suhr. Sie empfiehlt Vätern und Müttern, einige Regeln für Prüfungssituationen zu beachten: So sei es für das Kind hilfreich, wenn die Prüfungstage so normal wie möglich gestaltet würden. Auch sollten sich die Eltern auf keinen Fall von der Angst und Nervosität ihres Sohnes oder ihrer Tochter anstecken lassen, sondern Ruhe und Gelassenheit bewahren.

### Zu wenig Zutrauen zu sich selbst

Kinder, die unter besonders starker Prüfungsangst leiden, haben nach Erkenntnissen der Psychotherapeutin meist nur wenig Zutrauen zu sich selbst und zu ihren Fähigkeiten. Sie erwarteten regelrecht ihren Misserfolg. Ausgehend von der



Kinder, die unter besonders starker Prüfungsangst leiden, haben nach Erkenntnissen der Psychotherapeutin meist nur wenig Zutrauen zu sich selbst und zu ihren Fähigkeiten. (Bilder: Wodicka)

Erkenntnis, dass unterschiedliche Gedanken auch unterschiedliche Gefühle auslösen, entwickelte Suhr als Therapie so genannte «Angst-Killer-Gedanken», wie zum Beispiel: «Ich fange mit dem an, was ich kann. Ich kann es schaffen. Ich habe es doch schon mal geschafft.» Auf diese Weise könnten die Kinder lernen, ihre

Angstgefühle deutlich zu mindern und zu kontrollieren.

### Gezielte Prüfungsvorbereitung

Die Expertin von der Kölner Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters will aber nicht nur Methoden zur Angstbewältigung vermitteln,

sondern auch Techniken einer gezielten Prüfungsvorbereitung. So sollen die Kinder lernen, ihre Vorbereitung zeitlich optimal zu organisieren, indem sie Tages- und Wochenlernpläne erarbeiten. Mit Lehrern und Mitschülern sollen sie sich über den Lernstoff austauschen, um sich so wichtige Informationen zu beschaffen.

Vor einer therapeutischen Be-

handlung der Prüfungsängste sollten aber Intelligenz- und Konzentrationstests durchgeführt werden, rät Suhr: Nur so könne festgestellt werden, ob Leistungsdefizite tatsächlich in der Prüfungsangst ihre Ursache hätten oder aber Folge von intellektueller Überforderung oder so genannter Aufmerksamkeitsstörungen seien.

## NACHRICHTEN

### Hot Dogs schaden

**WASHINGTON:** Zu viele Hot Dogs und andere Fleischwaren fördern stark das Diabetes-Risiko bei Männern. Wissenschaftler der Universität Harvard untersuchten die Essensgewohnheiten tausender Männer und fanden heraus, dass die Wahrscheinlichkeit, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, bei einem hohen Konsum von verarbeitetem Fleisch um fast 50 Prozent steigt. Dabei stehe das Risiko offenbar in direktem Zusammenhang mit der Häufigkeit des Konsums von Fleischwaren, erklärte Frank Hu, der Autor der in der Zeitschrift «Diabetes Care» des Amerikanischen Diabetes-Verbandes veröffentlichten Studie. «Je mehr man von diesen Nahrungsmitteln zu sich nimmt, desto höher ist das Risiko.» Verglichen wurden Männer, die mindestens fünf Mal wöchentlich Fleischwaren zu sich nehmen, mit Männern, die weniger oft verarbeitetes Fleisch essen. Die Daten der Studie stammen aus einer Untersuchung, die seit 1986 über zwölf Jahre hinweg die Ernährungsgewohnheiten von mehr als 42 000 gesunden Männern im Alter zwischen 40 und 75 Jahren beobachtete. Nach Angaben Hus wurden die Befunde um bekannte Risiko-Faktoren wie Rauchen, Übergewicht und mangelnde Bewegung bereinigt.

## Buchtipp

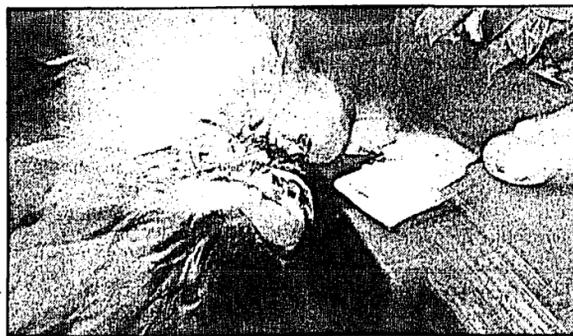
### Heute schon geküsst?



Der Samstagmorgen, im Bett verküschelt oder die halbe Stunde am Abend miteinander bei Wein oder Kaffee - Rituale dienen der bewussten Beziehungspflege. Alle wichtigen Lebensbereiche, alle partnerschaftlichen Problemzonen lassen sich positiv beeinflussen. Die Autorin zeigt, dass es manchmal wichtig ist, bestimmte Rituale, die leer und leblos geworden sind, aufzugeben und durch neue zu ersetzen. Ein wichtiges Buch für Paare, denn küssen allein genügt nicht. **Herder Spektrum, Verlag: «Heute schon geküsst - Paare brauchen Rituale», Margarethe Schindler.**

## Transplantation

### Nach Herzinfarkt



Nach einem Herzinfarkt ist das Herz meistens sehr geschwächt. Nun soll dem eine neue Methode abhelfen.

**FRANKFURT:** Neue Hoffnung für Herzinfarktpatienten: Aachener Wissenschaftler haben im Tierversuch erfolgreich einen neuen Ansatz erprobt, mit dem die typische Herzschwäche nach einem überstandenen Infarkt möglicherweise besser behandelt werden kann.

Mit der Transplantation von Herzmuskelzellen sollen langfristig Lebenserwartung und Lebensqualität der Patienten deutlich verbessert werden. Für ihre Studien erhielten die Wissenschaftler vom Klinikum der Rheinisch-Westfälischen Technischen Universität in Aachen den Forschungspreis der Deut-

schen Stiftung für Herzforschung. Trotz der enormen Fortschritte bei der Behandlung des Infarktes ist es nach Angaben der Experten bislang nicht gelungen, durch den Gefässverschluss abgestorbenes Herzmuskelgewebe so wiederherzustellen, dass die Leistungsfähigkeit des Herzens erhalten bleibt oder zurückkehrt. Vielmehr komme es bei vielen Patienten zu einer Herzschwäche, bei der die Pumpfunktion des Herzens derart stark eingeschränkt sei, dass nicht mehr genügend Blut und damit Sauerstoff sowie Nährstoffe zu den Organen wie Gehirn, Nieren, Muskeln und Haut gelangen.

## Keine Krebsangst

### Hormon-Ersatztherapie heute

«Hormone? O nein. Davon bekommt man Krebs!» Selbst unter aufgeklärten Frauen grassiert diese Angst. Viele Patientinnen lehnen daher so etwas «Unnatürliches» wie eine Hormon-Ersatz-Therapie während der Wechseljahre und nach der Menopause rigoros ab.

Dabei ist der Satz «Autos verursachen Zusammenstöße» ebenso wahr: Kaum jemand verzichtet deswegen jedoch auf die Vorteile des Autofahrens. Denn zum einen lässt sich die Unfallgefahr durch das eigene Verhalten stark einschränken. Zum anderen sind ja auch Fussgänger keineswegs sicher davor, unter die Räder zu kommen! Ähnliches gilt für den Umgang mit Hormonen: Frauen, die auf eine kombinierte Ersatztherapie aus Östrogenen und Gestagenen verzichten, sind deswegen durchaus nicht gegen Krebs gefeit. Sie altern aber merklich früher und sind anfälliger für zahlreiche schwere Krankheiten - von der Osteoporose bis zum Herzinfarkt. Andererseits gibt es grosse individuelle Unterschiede. Bei manchen Frauen lässt die körpereigene Hormonproduktion ganz allmählich nach,

bei anderen kommt sie fast von heute auf morgen zum Erliegen. Um den jeweiligen tatsächlichen Bedarf exakt bestimmen zu können, muss die Frauenärztin oder der Frauenarzt daher unbedingt einen Hormonspiegel erstellen. Leider ist diese wichtige Untersuchung im Leistungskatalog der meisten Krankenkassen nicht inbegriffen. Ein Beispiel für Sparsamkeit am falschen Platz: Denn eine Hormonbehandlung nach der Methode «Pimal Daumen» kann üble Nebenwirkungen haben und letztlich mehr schaden als nützen. Schon Paracelsus wusste, dass nur die Dosis den Unterschied zwischen Gift und Heilmittel ausmacht. Für die Hormone, die bereits in unvorstellbar kleinen Mengen hochwirksam sind, gilt das natürlich erst recht! Frau Dr. Alram hat besondere Erfahrung in gynäkologischer Endokrinologie durch ihre Tätigkeit als niedergelassene Frauenärztin in Lindau.

Lesen Sie am 6. April auf der Gesundheitsseite: Wechseljahre ohne Wallungen - Hormone lindern die Symptome - Information: Forum Gesundheit Bodensee, D-88131 Lindau, Badstrasse 8, Tel. 0049/8382 2735796,

### Tomaten schützen

**WASHINGTON:** Tomatensosse und Ketchup können Prostatakrebs verhindern helfen, wie Wissenschaftler in den USA herausfanden. Der Grund: Die Tomatenprodukte enthalten den antioxidativen Stoff Lycopin, der mit der Aufnahme von beim Stoffwechsel entstehenden aggressiven Radikalen die Zellen schützen kann. Die Studie von der Universität Harvard und dem Brigham and Women's Hospital, veröffentlicht in der Zeitschrift des Nationalen Krebsinstituts der USA, analysierte die Daten von mehr als 47 000 Männern. Wer mehr als zwei Mal wöchentlich Tomatenprodukte zu sich nimmt, hat demnach ein um 24 bis 36 Prozent geringeres Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken. Damit würden frühere Studien bestätigt, dass lycopinhaltige Nahrungsmittel vor Krebs schützen könnten, betonte der leitende Autor der Studie, Edward Giovannucci. Gekochte Tomaten hätten den stärksten Effekt, weil beim Kochen die Zellwände des Gemüses aufgebrochen würden und der Körper somit Lycopin leichter und in grösseren Mengen aufnehmen könnte.