



Aufgespießt
Von Ali Grasböck

Es schaut gut aus

Arbeitsfroh und hoffnungsvoll wird in diesen Tagen vielerorts die Dichtkunst betrieben, und vor allem jene, die ihren Einsatz mit einem empörten „Hamma keine anderen Sorgen?“ tarnen, stürzen sich oft besonders leidenschaftlich in die Diskussion. Das dürfte eine der kleinen Eigenheiten sein, die uns Österreicher so liebenswert machen.

Ein Thema, das zuverlässig immer wieder ausbricht

Es schaut gut aus. Wenn im Land der Berge jeder, der „Hamma keine anderen Sorgen?“ sagt, derzeit wirklich keine anderen Sorgen hat, landen wir in der nächsten OECD-Hitparade auf Platz eins der glücklichsten Länder. Das wäre redlich verdient, hat dieses Land doch seit frühen Ahnentagen hoher Sendung Last getragen, was sicher kein Lercherl war.

Sollten Sie in der Hymnensprache nicht so bewandert sein: Mit „Sendung“ war nicht das Fernsehen gemeint, auch wenn es früher inhaltlich höher angesiedelt gewesen sein soll. Übersetzt in die Gegenwart könnte die Zeile bedeuten: Hast seit frühen Arbeitstagen hoher Steuern Last getragen. Doch das nur am Rande.

Sensationell ist, dass ein Lied, das so selten gesungen wird, so viele zum Dichten und Denken inspiriert, und das über Jahrzehnte hinweg. Aus der Nachkriegszeit ist etwa die Version „Land der Erbsen, Land der Bohnen, Land der vier Besatzungszonen“ überliefert. Das war treffend, aber bald überholt.

Nun schaut es so aus, als würden die Parteien kreißen und eine kleine Änderung gebären. Pech für alle, die umfassendere Neuerungen vorgeschlagen haben (an dieser Stelle sei Wilhelm Otto Fischer in Lambach mitfühlend begrüßt). Aber auf unsere Hymne ist Verlass – irgendwann bricht das Thema schon wieder aus.

E-Mail: a.grasboeck@nachrichten.at



Tageshoroskop
von RENATE PLETZ

14. Juli

HEART, HAMMER, COIN, MEDICAL SYMBOL
LIEBE BERUF GELD GESUNDHEIT

- Kommunikation bringt Erfolg, und bei den Finanzen haben Sie auch ein gutes Händchen.
 - Laden Sie sich nur dann mehr Verpflichtungen auf, wenn es die Mühe wirklich wert ist.
 - Durchhaltevermögen und eine gute Strategie bringt Ihnen heute einen beruflichen Erfolg.
 - Ihre persönliche Stärke als Grundgefühl bildet heute eine gute Ausgangslage für Erfolge.
 - Von den vielen guten Ideen sollten Sie die eine oder andere für berufliche Zwecke nutzen.
 - Geistige Aufgeschlossenheit kommt gut an und eröffnet neue, aussichtsreiche Perspektiven.
 - Die Tendenz zum Egoismus bringt heute störende Elemente in Beziehung und Partnerschaft.
 - Ein guter Tag für Liebe und Freundschaft. Genießen Sie dieses positive Lebensgefühl.
 - Heute müssen Sie einige Hindernisse überwinden, um ein persönliches Ziel zu erreichen.
 - Zeigen Sie dem Partner gegenüber Verständnis und verbeißen Sie sich nicht in Prinzipien.
 - Ein guter Tag, um Ihre finanzielle Lage zu überprüfen und vielleicht einiges zu ändern.
 - Folgen Sie der Stimme Ihres Herzens und machen Sie die Liebe zu einer aufregenden Sache.
- positiv neutral Vorsicht

E-Mail: leben@nachrichten.at
Internet: www.nachrichten.at
Leben Heute Fax-Nr. 0732 / 78 05-463



Kinder zwischen drei und sechs Jahren sollten nicht länger als 30 Minuten pro Tag fernsehen.

Foto: Colourbox

Ferienzeit ist Fernsehzeit: So bringt man Kinder zum Ausschalten

Ob Bade- oder Regenwetter – viele Kinder sind in den Ferien kaum von der Mattscheibe wegzubringen. „Doch es gibt Wege, den Nachwuchs zu mäÙigem Fernsehkonsum zu erziehen“, sagt die Welser Kinderpsychologin Klara Hanstein.

VON ÜLRIKE GRIESSL

Die weniger gute Nachricht dazu: Es funktioniert nur mit viel Disziplin – und zwar nicht nur vonseiten der Kinder, sondern auch vonseiten der Eltern. Das heißt im Klartext: Mama und Papa müssen ihren Sprösslingen mit gutem Beispiel vorangehen.

Tipp 1: Auch Eltern verzichten

„Eltern, die selbst viel Zeit vor dem Fernseher verbringen, vermitteln ihren Kindern, dass dies eine angemessene Freizeitbeschäftigung ist“, sagt Hanstein. Wer nicht die Disziplin aufbringe, selbst weniger fernzusehen, werde auch bei seinen Sprösslingen nur schwer eine Reduktion des Fernsehkonsums erreichen können.

„Verbote nützen wenig, sie können den Anreiz des Fernsehens noch erhöhen.“
KLARA HANSTEIN
Kinderpsychologin



Foto: privat

Tipp 2: Aktivitäten planen

Gut stehen die Chancen, die Kinder vom Fernseher fernzuhalten, wenn man gemeinsame Familienaktivitäten plant. Bei Schönwetter bieten sich natürlich Badeausflüge an, Spaß macht aber auch ein gemeinsamer Zoobesuch oder ein Sportnachmittag in einem Klettergarten. „Wenn die Kinder einige Stunden alleine zu Hause sind, während die Eltern arbeiten, sollte man sie auf andere Möglichkeiten der Beschäftigung hinweisen und Spielmaterial bereitlegen“, rät Hanstein.

Tipp 3: Fernsehfreie Tage

Wenn die Eltern bereit sind, sich auch selbst einzuschränken, können sie fernsehfrie Tage einführen. „An diesen Tagen sollte man den Kindern

aber ein Ersatzprogramm anbieten“, sagt die Kinderpsychologin.

Tipp 4: TV-Programm studieren

Ein gutes Mittel, um die Zeit vor dem TV-Gerät zu reduzieren, ist das gemeinsame Studieren des Fernsehprogramms. Dabei macht man sich aus, welche Sendungen angeschaut werden können und welche nicht. Nach den gewählten Filmen wird der Fernsehapparat wieder ausgeschaltet. Mit dieser Methode vermeidet man gleichzeitig, dass die Kinder für sie ungeeignete Programme ansehen.

Tipp 5: Nicht im Kinderzimmer

Immer häufiger haben Kinder einen eigenen Fernseher im Kinderzimmer. Eltern, die sich dazu hinreißen lassen, dürfen sich nicht wundern, wenn ihnen die Kontrolle über den TV-Konsum des Nachwuchses abhanden kommt. „Ständig das Angebot des Fernsehers vor Augen zu haben, kann für Kinder sehr verlockend sein und den Fernsehkonsum erhöhen“, warnt Hanstein. Also: Vom

Kauf eines TV-Geräts fürs Kinderzimmer von vornherein absehen.

Tipp 6: Verbote reizen nur

Wenig hält die Welser Kinderpsychologin Hanstein von Fernsehverboten: „Das kann bei manchen Kindern den Anreiz des Fernsehens noch erhöhen, vor allem, wenn sie sich schwer tun, andere Beschäftigungsmöglichkeiten zu finden.“

STICHWORT

Wie viel Fernsehen kann man erlauben?

- bis zwei Jahre: In diesem Alter sollte man Kinder anders beschäftigen und nicht vor den Fernseher setzen.
- drei bis fünf Jahre: maximal 30 Minuten täglich
- sechs bis neun Jahre: maximal 60 Minuten täglich
- zehn bis 13 Jahre: maximal 90 Minuten täglich

Schockbilder auf Zigarettenpackerl schrecken Raucher nicht ab

Abschreckungskampagnen mit Bildern von Rauchern auf Zigarettenpackungen wirken bei Rauchern kaum. Der Grund: Nach einer zwölfstündigen Abstinenz ist laut aktuellen Studien das Furchtzentrum im Gehirn der Süchtigen außer Kraft gesetzt.



Foto: Wodicka

Unempfindliche Raucher

Diese Erkenntnis haben Forscher der Universitäten Bonn und Köln gewonnen, nachdem sie die Emotionslage von 28 langjährigen Rauchern im Alter von Ende 20 und der gleichen Zahl an Nichtraucher untersuchen hatten. Den Studienteilnehmern wurden jeweils Fotos von fröhlichen, angstvollen und neutralen Gesichtern gezeigt. Gleichzeitig erfassten die Wissenschaftler die Ge-

hirnaktivität der Probanden. Im Blickpunkt stand vor allem der „Mandelkern“ des Gehirns, die sogenannte Amygdala. „Das ist das Furchtzentrum im Gehirn“, sagt René Hurlemann, Oberarzt am Bonner Uniklinikum.

Die Amygdala war immer dann aktiv, wenn die Probanden ängstliche Gesichter zu sehen bekamen. Bei Rauchern und Nichtrauchern zeigten sich hier zunächst keine Unter-

schiede. Die Verarbeitung von Emotionen im Gehirn funktionierte bei beiden Gruppen ähnlich, wenn die Süchtigen vorher ausreichend dem blauen Dunst gefrönt hatten. Hatten die Raucher allerdings zwölf Stunden nicht geraucht, zeigte sich ein anderes Bild. Die Aktivität des Furchtzentrums war nach wenigen Stunden Enthaltsamkeit stark herabgesetzt. Bilder von ängstlichen Menschen waren ihnen plötzlich egal.

Die Forscher bezweifeln deshalb, dass die in den USA geplanten und auch in der EU in Erwägung gezogenen Schockbilder von Rauchern und Tumoren auf Zigarettenpackungen bei Süchtigen eine große Wirkung haben werden.

ALLTAGSRÄTSEL

Warum sind Astronauten eigentlich schwerelos?

Leo Ludick, Physikprofessor i. R.: „Die nun zur Raumstation ISS gestarteten Astronauten werden während ihres Aufenthaltes schwerelos sein. Und dies, obwohl in etwa 380 Kilometern Höhe immer noch bis zu etwa 90 Prozent der Erdanziehungskraft wirken. Der Grund der Schwerelosigkeit ergibt sich aus der Tatsache, dass die Raumkapsel zusammen mit den Astronauten ständig frei zur Erde fällt. Da die Raumkapsel aber eine genau passende Geschwindigkeit hat, bleibt der Abstand zum Erdmittelpunkt immer gleich. Diese Geschwindigkeit beträgt für die Erde zirka 28.500 km/h. Dies bedeutet, dass die Umlaufzeit im Orbit, so nennt man die Bahn der Satelliten um die Erde, bei rund 90 Minuten liegt.“



Foto: privat

Fragen an: l.ludick@eduhi.at