

sind die Entwicklung eines gesunden positiven Selbstwertgefühls, eines guten Körpergefühls, der Fähigkeit «Nein» zu sagen und eines natürlichen Esserhaltens, bei dem Hunger und Sättigung genussvoll befriedigt werden können. Alles, was Kinder stark macht und ihre Lebenskompetenzen entwickeln hilft, trägt mit dazu bei, dass sie ihren Körper mögen, lustvoll und den Bedürfnissen entsprechend essen und trinken, sich mit Spass bewegen und psychisch stabil sind. Wenn Sie Ihr Kind bei dieser Entwicklung unterstützen, ist dies die beste Prävention gegen Essstörungen.

Ein paar Verhaltenstipps, die Essstörungen vorbeugen:

- Ernähren Sie Ihr Kind gesund und ausgewogen. Achten Sie auf regelmässige, warme Mahlzeiten.
- Setzen Sie das Essen nie als Trösterchen oder Belohnung ein. Und bestrafen Sie ein Kind nicht mit Essensentzug.
- Sind Sie mit Ihrem Essverhalten dem Kind ein Vorbild. Eltern und Erzieherinnen, die statt mit den Kindern gemeinsam Mittag zu essen, ihre Diätahlzeit auspacken oder auf angebliche «Dickmacher» hinweisen, tragen zur Verunsicherung bei.
- Stehen Sie zu Ihrem Körper. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich schön finden und dass Sie auch sich selbst annehmen, wie Sie sind.
- Treiben Sie gemeinsam Sport. Das verbessert die Wahrnehmung des eigenen Körpers.

- Diskutieren Sie mit Ihren Kindern den gesellschaftlichen Druck von Schönheitsidealen.
- Gehen Sie mit Bemerkungen zur körperlichen Entwicklung von Teenagern sensibel um. Aussagen wie zum Beispiel «Dein Hintern ist aber dick geworden» oder «Du wirst langsam ein wenig mollig» können Jugendliche stark verunsichern oder verletzen.
- Kultivieren Sie die Freude am Essen. Essen ist nichts Sündiges, sondern etwas Schönes. Bringen Sie den Kindern beim gemeinsamen Kochen oder Essen die verschiedenen Nahrungsmittel, ihre Herkunft, ihre Zubereitung und ihre Eigenschaften (Geruch, Geschmack, Gefühl im Mund) näher.



- Respektieren Sie das natürliche Sättigungsgefühl Ihres Kindes. Teller müssen nicht leer gegessen werden. Essen Sie langsam, in entspannter Atmosphäre.
- Pflegen Sie den Familientisch.
- Üben Sie den Umgang mit Süßigkeiten und Snacks. Verbieten Sie diese nicht, sondern geben Sie den Kindern Verantwortung und die Gewissheit, dass sie nicht hamstern müssen, weil sie wieder davon bekommen werden. Auch ältere Kinder sollen wissen, dass Snacks, Süßigkeiten und Fast Food erlaubt sind, aber eben mit Mass.

FRAUEN UND RAUCHEN

«Eine Situation, die in wirklich jeder Hinsicht nur negativ ist, lässt sich kaum, wenn überhaupt, finden.»

Dalai Lama

Rauchen sorgt für einen regelmässigen Gang aufs Klo. Weshalb? Durch den Rauchvorgang wird die Lunge erwärmt. Aus chinesischer Sicht bildet die Lunge das Yin-Organ, welches mit dem Yang-Organ Dickdarm «verheiratet ist». Eine Aufheizung der Lunge wirkt sich auch auf den Dickdarm aus, dessen Inhalt gerät in Bewegung. Deshalb bewirken der morgendliche Kaffee oder die Zigarette oft Wunder.

Der Stoffwechsel von Raucherinnen verbraucht mehr Energie. Die asiatische Heillehre erklärt dies mit dem Wärmeeffekt. Wo mehr Wärme ist, wird besser verbrannt. Viele Frauen hängen am «Glimmstängel», um dadurch ihr Gewicht im Griff zu halten. Die Vernunft spricht eine andere Sprache: Lieber ein paar Kilos mehr als eine zugeteerte Lunge!

Die Einnahme der Antibabypille sowie der Nikotinkonsum erhöhen das Risiko einer Thrombose, ebenso wie dasjenige einer Krebserkrankung. Frauen sollten davon absehen, beide Stoffe miteinander zu kombinieren. Die Auswirkungen werden häufig unterschätzt.

Trennen Sie sich von Ihrer Sucht, besser heute als morgen! Einfacher gesagt als getan. Der Nikotinentzug kann verschiedene physiologische und psychologische Folgen zeigen: Schlafstörungen, Unruhe, Gewichtszunahme etc. Rituale, Entspannungsmomente und bestimmte Bewältigungsstrategien fallen weg. Zudem muss

die Wärme anders zugeführt werden. Längerfristig lohnen sich indes die Anstrengungen für Sie und Ihren Organismus! Zudem bleibt die Haut dadurch länger jung!

Tipps für zukünftige Nichtraucherinnen

- Essen Sie regelmässig 3-mal täglich – strafen Sie Ihren Körper nicht zusätzlich mit einer Diät.
- Essen Sie immer warm, da nun die Wärme der Zigarette fehlt. Am besten wird sie durch die Ernährung kompensiert.
- Trinken Sie möglichst immer warm
- Trinken Sie 2-3 Tassen Ingwertee pro Tag, morgens und mittags, nicht abends. Ingwer wärmt und unterstützt die Lunge.
- Behalten Sie Ihren Konsum von Süßigkeiten und Snacks im Auge! Die Zigarette sollte nicht gegen Schokolade ausgetauscht werden. Durch die Gewohnheit schnell das Gewicht unweigerlich in die Höhe. Greifen Sie zu gesünderen, fettärmeren Naschereien: Früchten, Salzbrezeln, Dörrobst, Willisauerringli, Kaugummis, Bonbons. Oder knabbern Sie auf Süssholzstängeln rum (eine Erinnerung an die Jugendzeit?)



Autorin: Pascale Anja Barmet

SBO-TCM Therapeutin mit Praxis in Zürich, Naturärztin und Dipl. Ernährungsberaterin HF

Pascale Anja Barmet beschäftigt sich schon 16 Jahre mit dem Thema Ernährung, absolvierte fundierte Ausbildungen in westlicher und östlicher Ernährung und weilte hierzu auch längere Zeit in China. Sie ist Autorin von «Das Geheimnis des Magenfeuers», «Frauen essen anders» und «Ja, diese Suppe ess ich gerne!» Heute ist sie als Ausbilderin und Beraterin

tätig. In ihrer Praxis, in Zürich, wendet sie zusätzlich Akupunktur, Kräutermedizin und Tuina-Massage an.

Akupunktur und Tuina Praktika in Hanoi und Kunming.

IDEA **SPRACHEN.REISEN**

BEGINN (FAST) JEDEN MONTAG.
WEITERE INFOS UND BERATUNG
DURCH JÖRG KELLER.

IDEA SPRACHEN UND REISEN AG
6460 ALTDORF

TEL. 041 871 09 91
FAX 041 870 99 16

INFO@IDEAREISEN.CH
WWW.IDEAREISEN.CH

Für unsere ambulanten Zentren für Ganzheitliche Chinesische Medizin in Baden, Bad Zurzach, Basel, Kreuzlingen, Lenzburg, Wil, Winterthur, Zug, Zürich und Bad Säckingen (D) suchen wir per sofort oder nach Vereinbarung

TCM- Ärztin 100% / Verantwortliche TCM- Ärztin 100%

Anforderungen für die Stelle TCM- Ärztin

- Abgeschlossenes TCM-Studium mit Berufserfahrung
- Gute Teamfähigkeit und soziale Kompetenz

Zusätzliche Anforderungen bei Verantwortlichen TCM-Ärztin

- Mehrjährige klinische Erfahrung und Führungsqualitäten
- Gute mündliche Deutschkenntnisse
- Interesse an Forschungsarbeit

Ihre vollständige, schriftliche Bewerbung senden Sie bitte an:
RehaClinic Bad Zurzach, Personalabteilung,
Quellenstrasse 34, 5330 Bad Zurzach, Telefon 056/269 54 11