



Kurz und knapp

Geschmacks“blind“ durch Markennamen

Wenn Nahrungsmittel per Werbefernsehen hochgelobt werden, macht das schon 3- bis 5-Jährige an. Sie merken sich beispielsweise das Logo der Marke und wählen später dementsprechend. Das liegt unter anderem daran, dass sie viel beworbene Produkte (fälschlicherweise) als schmackhafter bewerten als „no names“. Vor allem Kinder, die zu Hause viel fernsehen und häufig beim getesteten Fast Food Anbieter (McDonald's) essen, sind für solche Einschätzungen anfällig.¹ In einem Test mit Kleinkindern standen Hamburger, frittierte Hühnchenteile, Pommes, fettarme Milch und Babymöhren in jeweils identischer Zubereitung zur Auswahl. Sie waren einmal neutral verpackt und einmal mit dem Logo von McDonald's verziert. Und was meinten die Kinder: Besser und wohlschmeckender seien die Produkte der Kette, die in den USA für Werbung jährlich eine Milliarde US\$ ausgibt. Das galt für vier der fünf getesteten Lebensmittel – selbst für die Möhren, die es bei dem Fast Food Anbieter gar nicht gibt.

Gegen den Durst

Speziell an warmen Sommertagen und in geheizten oder klimatisierten Innenräumen muss man genug trinken, auch wenn sich der natürliche Regulator „Durst“ *nicht* meldet. Aber



was ist genug? Weil die Nieren ständig Wasser benötigen, um ihre Ausscheidungsfunktion zu erfüllen, ist es gut zu wissen, wie viel Flüssigkeit der Körper braucht. Nicht alle Flüssigkeit muss getrunken werden, weil z.B. auch Obst und Gemüse viel Wasser enthalten. Etwas mehr als die Hälfte unserer Gesamtwasserzufuhr stammt jedoch üblicherweise aus Getränken. Damit die Bilanz stimmt, sollte man eine bestimmte Menge pro Tag trinken, wie in folgender Tabelle angegeben:²

Trinkmenge in ml pro Tag

| | |
|-------------------|----------|
| Kinder 4-11 Jahre | 1000 |
| Mädchen | 700-900 |
| Jungen | 800-1000 |
| Frauen | 1250 |
| Männer | 1600 |

Bei großer Wärme oder gar körperlicher Belastung bei warmem Wetter ist der Flüssigkeitsbedarf gegebenenfalls viel größer. Aber wie groß? Eine Faustregel heißt: Man muss soviel trinken, dass der Urin hell bleibt.

Gute Durstlöcher sind sauberes Wasser und ungesüßte Tees. Aber **GPSP** betont: Wer bei Hitze wenig isst oder körperlich aktiv ist, kann durchaus einen Teil seines Bedarfs mit kalorienreicheren (verdünnten) Säften, Buttermilch oder Milch löschen. Es gibt allerdings Erkrankungen – wie Herzschwäche – bei denen die tägliche Flüssigkeitsaufnahme begrenzt werden muss.

Einmal Kaiserschnitt, immer Kaiserschnitt?

Das wird zwar oft so dargestellt, muss aber nicht sein. Und viele Frauen mit Kaiserschnitt möchten beim nächsten Kind durchaus ohne Operation auskommen. Einer britischen Studie zufolge hilft es, beim nächsten Kind einen Kaiserschnitt zu vermeiden, wenn Schwangere gut über Vor- und Nachteile informiert werden und im Gespräch eine begründete Entscheidung treffen können.³ (Reine Information, ohne ausführliches Gespräch reicht nicht.) Risiken des natürlichen Gebärens sind z.B. Gebärmutterverletzungen oder dass das Kind während der Geburt an Sauerstoffmangel leidet, von Vorteil ist die geringere Infektionsgefahr und ein besseres Atmungsvermögen des Neugeborenen.

GPSP -erinnert daran,

dass das Für und wider schon vor der Entscheidung für einen Kaiserschnitt bei der ersten Schwangerschaft berücksichtigt werden sollte, vor allem wenn nicht-medizinische Gründe eine Rolle spielen. Bedeutsam für die ständige Zunahme von Kaiserschnitten sind ein angeblich zu großes Kindsgewicht, terminliche und ökonomische Überlegungen und neuerdings ein zunehmender Erfahrungsmangel mit vaginalen Entbindungen in den Kliniken. In den USA werden 29% der Kinder mit Kaiserschnitt geholt, in Großbritannien sind es 23% und hierzulande mittlerweile auch schon 28%.

