



Koffein bremst das Wachstum von Embryos. Bild: SN/WALDER

Weniger Koffein

In der Schwangerschaft den Konsum bremsen

Frauen sollten sich während der Schwangerschaft bei koffeinhaltigen Getränken zurückhalten. Der Konsum von Kaffee, Schwarztee oder Cola beeinträchtigt das Wachstum des Kindes im Mutterleib, wie eine englische Studie zeigt. Die Forscher der Universität Leicester beobachteten die Schwangerschaft von 2645 Frauen.

Die Wissenschaftler maßen nicht nur ihren Koffeinkonsum, sondern berechneten auch den jeweiligen Koffeinstoffwechsel, der individuell sehr unterschiedlich sein kann. Die Analyse der Daten belegte, dass mit zunehmendem Koffeinkonsum das Geburtsgewicht der Kinder sank: Im Vergleich zu Frauen, die weniger als 100 Milligramm Koffein täglich konsumierten, stieg die Wahrscheinlichkeit für ein geringeres Gewicht des Babys beim Konsum von bis zu 200 Milligramm um 20 Prozent und bei einem Konsum ab 300 Milligramm um 40 Prozent.

Eine Tasse Kaffee enthält etwa 100 Milligramm Koffein. Die Verbindung zwischen Koffeinkonsum und reduziertem Geburtsgewicht des Kindes war bei jenen Frauen besonders auffällig, die Koffein schnell „verstoffwechselten“.

Angesichts des Resultates korrigierte die britische Lebensmittelbehörde FSA ihre Empfehlungen zu Koffeinkonsum in der Schwangerschaft: Bisher galt die Einnahme von täglich bis zu 300 Milligramm als unbedenklich. Diesen Wert senkte sie nun auf 200 Milligramm.

Schach dem Pensionsschock

Fast alle freuen sich darauf, aber wenn sie dann endlich da ist, fallen nicht wenige in ein großes Loch: die Pensionierung. Das Seminar „Auf in den UnRuhestand“ hilft, den Pensionsschock erst gar nicht entstehen zu lassen.



Ein Drittel der Neosenioren hat Angst, in der Pension nichts mit der Zeit anzufangen zu wissen. Bild: SN/RATZER

STEFAN VEIGL

Aufmerksam geworden bin ich auf das Thema durch meinen ursprünglichen Beruf als Hauskrankenpflegerin“, sagt die gelernte Diplomkrankenschwester Sonja Schiff, die das Seminar entwickelt hat. Da habe sie immer wieder Fälle erlebt, wo gerade Männer schon wenige Jahre nach Pensionseintritt beispielsweise in Folge eines Schlaganfalls schnell zum Pflegefall geworden seien. „Da habe mir gedacht, das kann kein Zufall sein“, sagt Schiff

und hat sich auch im Rahmen ihres inzwischen absolvierten Universitätslehrgangs für Gerontologie weiter mit dem Thema Pensionsschock beschäftigt. Internationale Studien belegen, dass zwei Drittel der Pensionisten den Ruhestand positiv erleben, ein Drittel jedoch Schwierigkeiten beim Übergang in die Pension hat. Schiffs Erfahrung ist, dass die Anpassung an den Ruhestand vor allem jenen Personen schwerfällt, „die beruflich sehr stark verankert sind, bei denen die

Attraktivität des ausgeübten Berufes hoch ist bzw. die durch den Beruf einen hohen gesellschaftlichen Status erlangt haben.“ Weitere Faktoren, die auf einen schwierigen Übergang in den Ruhestand schließen lassen, sind eine hohe Identifikation mit und eine lange Zugehörigkeit zu einem Unternehmen sowie wenige soziale Kontakte außerhalb des Arbeitslebens. „Man verliert durch das Ausscheiden aus der Firma einen Teil seiner Identität. Die muss man neu finden“, sagt Schiff –

und gibt den Seminarteilnehmern den Auftrag, „sich selbst neu zu erfinden“. Erforscht ist weiters, dass nach dem Pensionseintritt die neue Freiheit zunächst überwiegend positiv wahrgenommen wird. „Spätestens am Ende der ‚Honeymoon-Phase‘, also wenn die Leute nach ein bis zwei Jahren draufkommen, dass monatelanger Urlaub nicht der alleinige Sinn des weiteren Lebens sein kann, stellt sich Ernüchterung ein“, weiß Schiff. „Dann wird die Frage gestellt:

Wer bin ich, wenn ich meinen Beruf nicht mehr habe?“ Um das dann drohende emotionale Loch erst gar nicht entstehen zu lassen, hat das Land Salzburg im Jahr 2007 im Rahmen seines Mitarbeitergesundheitsförderungsprogramms ProCura das Seminar erstmals angeboten. Der Nutzen dieser Maßnahme liegt für den Leiter der Personalabteilung, Michael Cecon, auf der Hand: „Die Mitarbeiter sind bis zum Ende ihrer aktiven Laufbahn fit und fürchten sich nicht vor der Pensionierung.“ Und es ist bekannt, dass Menschen, die psychisch in einer schlechten Verfassung sind, auch physisch schneller krank werden. Auch der Wissenstransfer von ausscheidendem zu einsteigendem Mitarbeiter könne durch das Programm unterstützt werden, betont Cecon.

Auch wenn am Anfang bei vielen Angehörigen der Zielgruppe Skepsis geherrscht habe, sei die „schnell in Begeisterung umgeschlagen“, erzählt ProCura-Projektleiterin Monika Parhammer. Auch die ehemalige Teilnehmerin Marie-Luise Zuzan kann das Seminar nur empfehlen: „Es war sehr gut, sich mit anderen, die in derselben Situation sind, über den Eintritt in den Ruhestand Gedanken zu machen.“ All das hat die Personalabteilung veranlasst, im Frühjahr 2009 das Seminar erneut durchzuführen.



Gerontologin Sonja Schiff bietet das Seminar „Auf in den UnRuhestand“ an. Bild: SN/STEFAN VEIGL

UNRuhestand

Das dreitägige Seminar „Auf in den UnRuhestand“ umfasst eine Gruppe von maximal 10 Teilnehmern. Zielgruppe sind Mitarbeiter, die ein Jahr bis wenige Monate vor der Pensionierung stehen. Der Ablauf: Am ersten Tag überlegen sich die Teilnehmer, wie sich die Arbeitswelt im Laufe ihres Berufslebens verändert hat und was sie davon mit in die Pension nehmen. Auch der Frage „Was muss ich noch erledigen, damit ich gut in Pension gehen kann?“ wird Raum gegeben. Am zweiten Tag wird das eigene Leben betrachtet: Welche Höhepunkte, welche Krisen gab es? Welche Träume hat man gelebt, welche (noch) nicht? Am dritten Tag werden, u. a. mittels eines Rollenspiels, Visionen, Projekte und Ideen für die Zeit nach der Pensionierung entwickelt. Link: www.careconsulting.at

Rogner bad Blumau

HerbstGenuss und WinterZauber
Wohltuend berührend.

Gutscheine für Entspannung, Erholung und „Zeit für einander“ schenken.

Geschenke Tipp

Infos und aktuelle Angebote:
Tel. 03383-5100-9449 · www.blumau.com

Gewinnspiel

Niedrigtemperatur-Infrarottechnik bei einer Kabinentemperatur ab 30°C ermöglicht eine intensive „Durchwärmung“ des Körpers „von innen heraus“, ohne das Herz-Kreislauf-System nennenswert zu belasten.

Das Physiotherm Beratungszentrum Salzburg verlost mit den SN unter allen Einsendungen 10 Bücher „Infrarot – eine neue Perspektive in der Gesundheitsvorsorge“ von Luis Schwarzenberger und Koautor Prof. Hademar Bankhofer. Mitspielen unter: www.salzburg.com/gewinnspiele oder per Postkarte an „Salzburger Nachrichten“, Postfach 1111, Kennwort: Physiotherm, Karolingerstr. 40, 5021 Salzburg.

v.l. stell. ärztliche Leiterinnen Dr. med. univ. Angelika Eder, Dr. med. univ. Renate Krainz-Kundt, Prim. Dr. med. univ. Michael Zajc, ärztlicher Leiter, Leiterin Labor Dr. Ursula Sonnleitner

BABYWUNSCH KLINIK DR. ZAJC

- ♠ Kompetenz – über 10 Jahre Erfahrung
- ♦ Ausstattung - modernste Medizintechnik
- ♣ Zuverlässigkeit - zertifiziertes Qualitätsmanagement
- ♥ Menschlichkeit – ZEIT FÜR IHRE WÜNSCHE

Vertragspartner des IVF Fonds
weitere Informationen und Anfahrtsplan
www.babywunsch-klinik.at

A 5071 WALD bei SALZBURG
LUDWIG BIERINGERPLATZ 1
Tel.: +43(0)662.85 60 50