

Essen und Gesundheit

Rote-Nasen-Medizin • Erkältung, adieu! • In der Weihnachtsbäckerei ...
Bananennussbrot • Wenn der Rücken wehtut

Geht uns auf den Keks

Weihnachten ohne Weihnachtskekse? Unvorstellbar! Zumindest sagen das 71 % der Befragten in einer aktuellen Umfrage. Eindeutiger Favorit bei den Keksliebhabern/-innen: Vanillekipferl. Linzer-
augen folgen mit Respektabstand auf Platz 2 der Weihnachtskekse-Hitliste.
www.wiener-zucker.at/backen-nach-zahlen



Promotion



Fein, feiner, vom Feinsten

Der Kekshunger ist groß, die Zeit ist knapp – da kommen die backfertigen Keksteige von **Tante Fanny** gerade recht. Ganz neu im Sortiment: **Frischer Butter Vanillekipferl**. Dank 100 % Butter macht er unsere Lieblingskekserln besonders zart und mürbe. Nur formen müssen wir sie noch selbst ... und essen!
www.tantefanny.at

Alles unter Kontrolle

Für Eltern, die es ganz genau wissen wollen: **Growp** misst Größe und Gewicht des Kindes; über Bluetooth lassen sich die Daten in die **Bonbaby App** hochladen, wo eine personalisierte Wachstumskurve gezeichnet wird und die Werte analysiert werden können. Um € 19,99 bei www.amazon.de



Dauerbackmatte, Keksausstecher, Schürzen, Deko & Co. gibt's bei Tchibo, www.tchibo.at

Warmer Brei für unterwegs

Frische Luft macht jedes Baby froh – aber auch hungrig. Wer unterwegs den selbstgemachten Brei warm aus der Tasche zaubern kann, ist da klar im Vorteil. Das schadstofffreie **Essglas im Thermobecher von Emeal** hält den Brei ganze 6 Stunden warm – und ist damit der perfekte Begleiter für winterliche Spaziergänge. Um € 19,90.
www.emil-die-flasche.de



Promotion



Eine festliche Bescherung

Aufgrund der großen Beliebtheit feiern die **BAHLEN Apfelzimt-Herzen** in diesem Jahr ihr Comeback in die Familie der **BAHLEN Winterfreuden** – eine einzigartige Geschmackskombination aus fruchtigen Aromen und wärmender Würze. Um ca. € 2,29. www.bahlsen.at



Promotion

Bio-Porridge to go

Sag niemals Haferschleim zu ihm! Denn dieser Porridge ist einzigartig: Genussfertig im Quetschbeutel verpackt, können ihn Kinder auch unterwegs essen – und das, ohne dabei zu patzen! **GoKids Porridge** wird nicht erwärmt, sondern bei Umgebungstemperatur genossen. Er wurde gemeinsam mit Kinder-Ernährungsexperten entwickelt, seine Inhaltsstoffe sind daher optimal aufeinander abgestimmt. Und schmecken tut der Mix aus Bio-Vollkornhaferflocken und Früchten auch! Der Bio-Porridge von GoKids ist in vier Geschmacksrichtungen in ausgewählten dm-Filialen und bei Amazon erhältlich. **www.gokids.at**

Bei uns gibt's 10 Turnbeutel, prall gefüllt mit GoKids Porridge und Snacks, zu gewinnen: Mail an gewinn@tipimagazin.at (Einsendeschluss: 31.01.2020) – viel Glück!



Promotion

Für gesunde und starke Knochen

Kleinkinder brauchen bis zu 3x mehr Calcium und sogar 7x mehr Vitamin D als Erwachsene pro kg Körpergewicht. Doch in der dunkleren Jahreszeit kann die Haut oft nicht genug vom wichtigen Sonnenvitamin D bilden. Die **HiPP Kindermilch COMBIOTIK®** berücksichtigt den besonderen Nährstoffbedarf von Kindern ab einem Jahr und liefert die Wachstumsbausteine, die sie brauchen. Kalt oder warm, im Müsli, mit Obst im Smoothie oder abends vor dem Einschlafen – die HiPP Kindermilch COMBIOTIK® ist vielseitig einsetzbar und schmeckt gut. Weitere Infos unter **hipp.at**.

Tipi Essen und Gesundheit



Rote-Nasen-Medizin

Seit 25 Jahren bringen die Rote Nasen Clowndoctors Humor in den Krankenhausalltag von Kindern. Anlässlich des Jubiläums hat Tipi hinter die Kulissen der österreichischen Hilfsorganisation geblickt und ergründet, wie eine verordnete Dosis Humor ein ganzes Gesundheitssystem aufwertet. VON INEZ ARDELT

Lachen ist gesund, das sagt nicht nur der Volksmund, das beweisen mittlerweile auch Studien. Und es gibt sogar ein eigenes Fachgebiet, die „Gelotologie“, das sich mit den Effekten des Lachens auf die physische und psychische Gesundheit des Menschen beschäftigt. Dabei wurde erkannt, dass Lachen Heilungsprozesse im Körper fördert. Beim Lachen werden vom Gehirn weniger Stresshormone wie Adrenalin oder Kortison produziert, außerdem wird vermehrt Serotonin ausgeschüttet, das allgemein als Glückshormon bekannt ist. Lange bevor es Forschungen in diese Richtung gab, hatten Giora Seeliger und Monica Culen bereits die Vision, Menschen, insbesondere kranke Kinder im Spital, durch Lachen wieder schneller gesund zu machen. 1994 gründeten sie die Hilfsorganisation „Rote Nasen“ in Wien. 25 Jahre später gehört die verschriebene Erheiterung dank ihres Vorstoßes bereits in vielen Krankenhäusern zum guten Ton.

Giora Seeliger erinnert sich zurück: „In einem Artikel im Life Magazine habe ich von einem Projekt in New York gelesen: Da gingen Clowns aus dem Zirkus ins Krankenhaus, um dort regelmäßig ihre Runden zu drehen. Von der Arbeit auf der Bühne, wo Humor eine große Rolle spielt, wusste ich, dass Lachen immer etwas Verbindendes zwischen dem Zuschauer und dem Darsteller ist. Er lässt den Zuschauer dann mit einem positiven Gefühl der Stärkung, der Sympathie, der Empathie, der Vision nach Hause gehen.“ Als Seeliger den Artikel fertig gelesen hatte, war ihm augenblicklich klar, dass ein Clown hin und wieder seine Zirkusarena auch verlassen und in „die Höhle des Löwen“ gehen muss. „Denn dann können wir in neuralgischen Momenten, wie bei einem Krankenhausschicksal, genau diese Effekte erzielen, die schlussendlich Vitalität bedeuten und schneller zur Genesung führen.“

Von der Vision zur Mission

Seeligers Vision wurde zu einer Mission und ist ein Vierteljahrhundert später bereits um das Attribut „international“ erweitert worden. Seit 2003 wurden

von Österreich aus weitere Rote Nasen Organisationen in Deutschland, Ungarn, Slowenien, der Tschechischen Republik, der Slowakei, Kroatien, Polen, Litauen und Palästina erfolgreich aufgebaut. Das „große Erlebnis des gemeinsamen Humors“, wie Seeliger es nennt, wird von speziell ausgebildeten Künstlerinnen und Künstlern zu schwerkranken Kindern in Krankenhäuser, zu Senior(inn)en in Pflegeheimen und Patient(inn)en jeden Alters in Rehabilitationskliniken, aber auch in Flüchtlingslager wie etwa in Griechenland gebracht. In Zahlen sind das 17.000 Besuche bei mehr als 540.000 Patient(inn)en rund um den Erdball. Die Arbeit der Rote Nasen Clowndoctors setzt dort an, wo die Medizin oft um Lösungen verlegen ist. Mit Späßen, Liedern, Zauberkünsten und viel Einfühlungsvermögen bringen sie Momente des Glücks und der Leichtigkeit in den oft tristen und belastenden Alltag ihrer „Patient(inn)en“. Eine Maxime dabei ist der Unterschied zwischen Empathie und Mitleid. „Das geht jedem so, der in einem Krankenhaus arbeitet. Wir müssen uns in den Patienten hinein fühlen. Aber wir können nicht vor lauter Mitleid unsere Arbeit niederlegen, denn in zehn Minuten kommt schon der nächste Patient, und für den müssen wir vorurteilsfrei und ‚bereinigt‘ sein. Deshalb ist das so wichtig: Empathie ja, Mitleid nein!“, erzählt Seeliger. Der Erfolg seiner Roten Nasen, die er heute als Coach ausbildet, besteht vor allem darin, dass die Clowns auf besonders liebenswürdige Art und Weise das Scheitern legitimieren. „In einer misslichen Lage ist Humor ein Licht, das einem trotz einer schlimmen Lage wieder hilft, das Lachen zu finden. Es geht viel um Akzeptanz und gleichzeitig darum, das Beste daraus zu machen. Es ist ein Befreiungsschlag gegenüber dem eigenen Schicksal.“ Manche Krankheiten seien nicht nur temporär, manches ließe sich nicht rückgängig machen – dennoch könne man ein erfülltes Leben haben, so das Fazit. „Da helfen einem die Clowns sehr stark, über Humor an dem Rendezvous mit dem Leben teilzunehmen“, weiß Giora Seeliger.



Giora Seeliger

hat 1994 gemeinsam mit Monika Culen die Rote Nasen Clowndoctors gegründet. Der gebürtige Israeli ist künstlerischer Leiter der Rote Nasen Gruppen. Er ist verantwortlich für die künstlerische Qualität der Rote Nasen Clowns in zehn Ländern, kümmert sich um die Schulungen und hat ein Curriculum aufgesetzt, in dem die Clowns ein strenges Schulungsprogramm durchlaufen. Seeliger ist selbst ehemaliger Clown und Regisseur.
www.rotenasen.at

„Wir behandeln mehr das narrische als das gebrochene Bein.“

Zum Gesundwerden brauchen Kinder mehr als Medizin. Welche Rolle spielt der Clown dabei?

Giora Seeliger: Wir erleben in den letzten Jahren, dass die Diskussion um „Well being“ stärker geworden ist. Wir waren da sicherlich Vorreiter. Das Anliegen des Clowns ist es ja, dass sich das Kind wohlfühlt in dieser fremden, für ihn vielleicht angsteinflößenden Situation. Und damit sich das Kind wohlfühlen kann, muss es dort kindgerecht zugehen. Wir



ZAHLEN & FAKTEN

- 76 Rote Nasen Clowns sind täglich in Wien, Niederösterreich, Kärnten, Tirol, der Steiermark und im Burgenland im Einsatz.
- Im Jahr 2018 haben Rote Nasen Clowns bei rund 4.300 Clownbesuchen 170.000 Menschen erreicht.
- Von Österreich ausgehend sind Rote Nasen bereits in 10 Ländern aktiv.
- 2018 besuchten mehr als 380 Clowns ca. 540.000 Patient(inn)en in rund 800 medizinischen und sozialen Einrichtungen in den Partnerorganisationen in Österreich, der Tschechischen Republik, der Slowakei, Slowenien, Kroatien, Ungarn, Deutschland, Polen, Litauen und in den palästinensischen Gebieten.

Quelle: Jahresbericht Rote Nasen 2018, rotenasen.at



Erzählen Sie uns eine Anekdote aus dem Krankenhaus, die Sie besonders berührt hat?

Da war einmal ein Kind, das auf der Intensivstation lag – ganz allein in einem Raum. Die Mutter ist uns nach der Visite nachgelaufen und hat uns gebeten, dass wir zu dem kleinen Mädchen kommen. Es lag sehr ermattet auf dem Bett, die Geräte piepsten und die Lampen leuchteten – schlicht: eine Situation, die nicht aufbauend, sondern ziemlich furchterregend war. Wir haben dann etwas für Clowns ganz Klassisches gemacht: mit farbigen Tüchern jongliert, Musik gespielt. Immer mehr flog ein Lächeln auf die Lippen des Mädchens. Es kam aus seiner Lethargie heraus und hat uns wie ein „ganz normaler Zuschauer“ angeschaut und mit seinem Lächeln und seinem Gesicht auf uns reagiert. Seine volle Anteilnahme hat sich automatisch auf die Eltern übertragen, die natürlich glücklich waren, ihr Kind wieder einmal so zu sehen. Normal wie ein Kind und nicht wie ein „Fall“. Die Eltern konnten wohl danach anknüpfen und dem Kind die Vision davon geben, wo es bald wieder hinkommt.

Wie hilft Humor bei Lebenskrisen?

Humor ist immer ein Angebot an das Leben! Eine Sache, die man teilen kann. Schon bei Säuglingen, die zu lächeln beginnen, merken wir, dass das Kommunikation bedeutet. Wir Eltern freuen uns wie die Schneekönige, wenn das Kind uns anlächelt. Wir wiederholen es, und das Kind lacht jedes Mal. Dieser Kreislauf kann ewig gehen, und wir stellen uns dieser Freude. ■



© Julia Dragostis (1)

waren immer die Anwälte der Kinder im Krankenhaus, die gefragt haben, was es braucht, damit das Wohlfühlen des Kindes garantiert ist!

Ohne Übertreibung kann man sagen, dass mit den Roten Nasen auf den Krankenstationen mehr Menschlichkeit Einzug gehalten hat. Welchen Einfluss hatte das auf das Gesundheitssystem in Österreich und in anderen Ländern?

Ich fange mit unseren letzten Erfolgen an: Wir begleiten Kinder mittlerweile zu Operationen, sind bei Untersuchungen dabei, vor denen sie mehr Angst haben als nötig. Wir begleiten sie zu Behandlungen, vor denen sie sich fürchten, um ihnen die Sicherheit zu geben, dass alles gut gehen wird.

Auch wenn der Nadelstich kurz piekst, singen wir danach das Lied noch zu Ende, das wir angefangen haben. Wir balancieren die Stimmung. Was bleibt, ist nicht die Erinnerung an den Piekser, sondern die vollendete harmonische Situation.

Ist der Fokus des Krankenhauspersonals ein anderer?

In einem Krankenhaus kann es schnell passieren, dass man sehr stark auf Krankheiten fixiert ist. Das medizinische Personal sieht aus Stress oft nur mehr „die Lungenentzündung auf Zimmer 10“. Das Kind hat dann keinen Namen, keine Bedürfnisse mehr. Es hat vielleicht Heimweh, verpasst ein wichtiges Fußballspiel mit seiner Klasse – es gibt so viele andere Gründe neben der Lungenentzündung, die es im Moment an seinem Wohlfühlen hindern. Es ist gar nicht immer die Lungenentzündung! Hier setzen wir an. Wir wissen, dass das Kind

Seelische Unterstützung kommt von den Rote Nasen Clowndoctors. Denn mit Humor wird man schneller gesund.

Geburtstag hat oder finden es heraus, wir wissen, dass es um das Fußballspiel geht, etc. Wir setzen all diese Dinge wieder in den Mittelpunkt und nicht die Krankheit!

Viele Krankenschwestern wollen Teil daran haben und machen sogar Workshops bei uns, damit sie das, was für sie nützlich ist, einsetzen können. Wir bringen noch mehr Menschlichkeit ins Gesundheitssystem und versuchen, den Humor zu etablieren, damit es einfach leichter läuft. Wir behandeln mehr das narrierte Bein als das gebrochene Bein. Die Ärzte schauen oft nur auf das gebrochene Bein – wir schauen auf die Seele! Wir stehen dabei aber in keinerlei Konkurrenz zu den Ärzten. Wie gut, dass es die Medizin gibt!

Wie stärkt Humor die Selbstheilungskräfte der jungen Patient(inn)en?

Ein Kind, das im Krankenhaus ist, ist „depriviert“. Das heißt, es ist aus seiner privaten Situation herausgerissen und in einer Situation, die nicht mehr selbstbestimmt, sondern fremdbestimmt ist. Diese Deprivation kann einen noch mehr krankmachen. Das Gegenteil ist Humor, der viele positive Effekte hat. Das gemeinsame und individuelle Erlebnis stärkt die Vitalität. In dieser unbekannten, oft angsteinflößenden Situation im Spital kommt der Clown, den man mal auf den Arm nehmen kann, mit ihm Abenteuer erleben, wunderbar gemeinsam lachen und über ihn lachen kann. Das alles stärkt das Selbstvertrauen und das Wohlbefinden und führt letztendlich zu einer schnelleren Genesung.