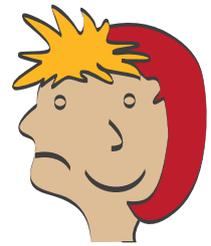


# Pickel, Stress & Herzschmerz



Wenn aus Kindern Jugendliche werden



# Kinder wie von einem anderen Stern

Mein erster Kuss war eine Katastrophe – ich dachte, mich knutscht eine Bulldogge. Da war ich 15, zum ersten Mal verliebt, zum ersten Mal ohne Eltern in den Ferien. Tagsüber bräunten meine Freundinnen und ich uns am Strand in Italien, nachts feierten wir die heissesten Partys. Geblieben sind mir aber vor allem die düsteren Episoden meiner Jugendjahre. Wie ein Hurrikan fegten sie mich aus meiner heilen Welt: Meine Eltern trennten sich, ich fiel bei der Aufnahmeprüfung ins Gymnasium durch, und meine damals beste Freundin versuchte sich mehrmals das Leben zu nehmen. Gefühle der Überforderung, Angst und Ohnmacht waren meine ständigen Begleiter. Gleichaltrige aus meiner Clique tranken heimlich Alkohol, rauchten Zigaretten und kiffen, manche schwänzten gelegentlich die Schule, andere prügeln sich gerne.

Die Pubertät ist eine Phase, in der man Grenzen testet, manchmal sogar ans äusserste Limit geht. Das erleben viele Eltern auch zu Hause mit ihren Söhnen und Töchtern im Teenageralter: Gerade erst brachte man das zuckersüsse Kind ins Bett, und heute knallt einem ein wütendes Wesen, dem Justin Biebers Style wichtiger ist als die Schule, die Zimmertür vor der Nase zu. Laut Experten ist die Ursache für das oft rebellische und draufgängerische Verhalten von Jugendlichen im Gehirn zu finden. Doch nicht in jedem Fall verläuft die Phase des Erwachsenwerdens stürmisch. Wie rau die See wird und wie hoch die Wogen gehen, ist von Mensch zu Mensch verschieden.

Kurzum: DIE Pubertät gibt es nicht, sondern nur individuelle Schicksale. Unser Anliegen ist es, Ihnen zu zeigen, wie Sie Ihre Kinder unterstützend durch die Jugendjahre begleiten, stärken – und bestmöglich auf ein selbstständiges Leben vorbereiten können.

## Vanessa Naef

Redaktorin

v.naef@drogistenverband.ch



Partner der Schweizer Drogerien 2013:



## Impressum

**Herausgeber:** Schweizerischer Drogistenverband, Nidaugasse 15, Postfach 3516, 2500 Biel 3, Telefon 032 328 50 30, Fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, www.drogerie.ch

**Redaktion:** Heinrich Gasser, h.gasser@drogistenverband.ch (Chefredaktor); Vanessa Naef, v.naef@drogistenverband.ch; Anania Hostettler, a.hostettler@drogistenverband.ch **Fachliche Beratung:** Julia Burgener (Wissenschaftliche Fachstelle SDV); Andrea Ullius (Drogist HF)

**Fotos:** fotolia.com, panthermedia.com, pixelio.de **Layout:** Claudia Holzer



## 5 Hautpflege



## 11 Mundhygiene



## 24 Eigenverantwortung

**Schweiss & Co.** 4  
Schlecht riechen ist out

**Akne** 6  
Akne ohne Narben überstehen

**Schminken** 8  
Das Spiel mit Farben

**Intimpflege** 13  
Gutes Gefühl unter der Gürtellinie

**Ernährung** 15  
«Hauptsache, es schmeckt!»

**Wohlbefinden** 19  
Bin ich gut genug?

**Selbstvertrauen** 22  
So entwickeln Kinder Selbstvertrauen

**Stress** 26  
Gelassen bleiben

**Jugendlohn** 29  
Paps, kannst du mir Geld geben?

**Literatur & Links** 31

## SCHWEISS &amp; CO.

Hautpflege

Akne

Schminken

Mundhygiene

Intimpflege

Ernährung

Wohlbefinden

Selbstvertrauen

Eigenverantwortung

Stress

Jugendlohn

Literatur &amp; Links

# Schlecht riechen ist out!

In der Pubertät werden die Duftdrüsen aktiv, auch noch so gute Körperhygiene verhindert unangenehme Gerüche nicht – weder bei Jungs noch bei Mädels.



Schwitzattacken, unbekannte Düfte und Schweissflecken auf dem T-Shirt: ein klares Indiz dafür, dass die Pubertät begonnen hat. Vermehrt zu schwitzen, ist in dieser Lebensphase absolut normal, denn der Körper stellt vom Kind zum Erwachsenen um. «Die hormonellen Einflüsse bewirken, dass der Schweiss während der Teenie-Jahre vorübergehend riecht», erklärt Franca Haas, diplomierte Drogistin HF von der Amavita Apotheke & Drogerie Stadelhofen in Zürich. Zudem entstehen neue Schweissdrüsen unter den Armen und im Bereich der Geschlechtsorgane. An diesen Körperstellen sind die apokrinen Schweissdrüsen zu finden. Ekkrine Schweissdrüsen sind über den ganzen Körper verteilt und durch die Produktion von geruchlosem Schweiss für die Kühlung des Körpers verantwortlich. Dieser Schweiss beginnt erst zu riechen, wenn Bakterien an der Hautoberfläche genügend Zeit haben, ihn zu zersetzen.

## Saubere Sache

Drogistin Franca Haas kennt die wichtigsten Massnahmen, um unangenehmen Körpergeruch in Schach zu halten:

- Den Körper **täglich** mit einem milden Duschgel **waschen**.
- Bei Körpergeruch direkt nach dem Duschen ein **Deodorant auftragen**. Zu Beginn am besten ein alkoholfreies Produkt verwenden, um die Haut nicht unnötig zu reizen.
- Bei starkem Schwitzen unter den Achseln ein **Deodorant mit antitranspirierenden Stoffen** (zum Beispiel

Aluminiumchlorhydrat) verwenden, um die Schweissproduktion etwas einzudämmen. Vorsicht: Direkt nach dem Rasieren sollte auf aluminiumhaltige Präparate während rund zwölf Stunden verzichtet werden.

- **Für Füsse und Hände** gibt es Cremes als Antitranspirants, die die Haut nicht austrocknen.
- **Bei Fussschweiss** auf Lederschuhe oder zumindest Ledereinlagen (oder spezielle Schuheinlagen mit Aktivkohle, Zimt oder Zedernholz) achten, Socken häufig wechseln und wenn nötig ein Schuhdeodorant verwenden.
- Auf synthetische Kleidung möglichst verzichten und **Baumwolle** (oder einen hohen Anteil an Baumwolle) **bevorzugen**.
- Auf sehr stark gewürzte Speisen, Kaffee und Alkohol verzichten, da sie geruchsbildend und schweisstreibend sind.
- **Ausreichend Wasser trinken**, damit der Körper die Flüssigkeit und die Mineralstoffe zurückerhält, die er beim Schwitzen verloren hat.

## Mehr Wissen



Alles zum Thema Körperpflege lesen sie **hier**.

vitagate.ch – Jeden Tag einen Klick gesünder!

## Fiese Duftfalle

In bester Absicht beginnen sich Teenager für Parfüms oder parfümierte Duschgels und Bodylotions zu interessieren. Ein Duftstoff sollte aber unter keinen Umständen verwendet werden, um mangelnde Körperhygiene zu vertuschen. Zudem gehen Düfte immer eine Verbindung mit dem eigenen Körpergeruch ein, was zu streng riechenden Ergebnissen führen kann.

Schweiss &amp; Co.

**HAUTPFLEGE**

Akne

Schminken

Mundhygiene

Intimpflege

Ernährung

Wohlbefinden

Selbstvertrauen

Eigenverantwortung

Stress

Jugendlohn

Literatur &amp; Links

# Pickel adieu

Die Haut wirkt von heute auf morgen unrein und fettig. Ein klares Zeichen dafür, dass die Pubertät begonnen hat. Jetzt kommt es auf die richtige Pflege an.

## Täglich gründlich reinigen

«Im Unterschied zu Erwachsenen haben Kinder und Teenager noch sehr feine und dünne Haut. Sie wird erst mit den Jahren durch Umwelteinflüsse und Sonnenstrahlung dicker», erklärt der Hautexperte Dr. H.-J. Furrer von Louis Widmer SA. Egal ob alt oder jung, die tägliche Reinigung ist essenziell. Am Anfang sind Teenager unsicher oder wissen nicht, wie sie mit der sich verändernden Gesichtshaut umgehen sollen und sind dankbar für Hinweise. Manchmal greifen sie in der Not zu falschen Mitteln wie beispielsweise zu starkem Make-up, um Unreinheiten zu kaschieren, und verschlimmern damit ihre Hautprobleme. Mehr zum Thema Schminken auf Seite 8.



## 3 Schritte zur Pfirsichhaut

Franca Haas, diplomierte Drogistin HF von der Amavita Apotheke & Drogerie Stadelhofen in Zürich, erklärt, was zur Grundreinigung gehört:

- Gesicht morgens und abends reinigen, um die Haut von überschüssigem Fett, abgestorbenen Hautschüppchen, Make-up und Schmutz zu befreien. Geeignete Reinigungsprodukte sind beispielsweise Waschgels, Reinigungslotionen oder -milch.
- Nach der Reinigung empfiehlt sich zusätzlich, eine Feuchtigkeitsemulsion (für trockene Haut) oder eine ölfreie, leichte Emulsion (für fettende Haut) aufzutragen, damit die Haut wieder optimal geschützt ist.
- Bei stark fettender Haut desinfizierende oder mattierende Lotionen, ein mildes, desinfizierendes Tonic oder einen Reinigungsschaum verwenden.

## Hilfe bei unreiner Haut



Glänzt das Gesicht auffällig an Stirn, Kinn und rund um die Nase, dann können alkoholische Tonics eingesetzt werden. «Sie enthalten zusätzlich desinfizierende Substanzen, die Akne vorbeugen», weiss Hautexperte

Furrer. Bei fettiger und Mischhaut sollten keine fetten Cremes, sondern nur leichte, desinfizierende Emulsionen oder Gels aufgetragen werden. Das Gleiche gelte übrigens auch bei der Wahl der Sonnencreme: «Auch wenn die unreine Haut eher trocken ist, sollten Teenager keine fetten Cremes verwenden», so Furrer. Er empfiehlt leichte Fluids oder Emulsionen zur Gesichtspflege und zusätzlich über Nacht Produkte gegen unreine Haut.

## Hochwirksam und gut verträglich

Gleich und Gleich gesellt sich gern: Was vielleicht auf die Clique Ihres Teenagers zutrifft, muss bei der Produktwahl für die Hautpflege nicht zwingend sein. «Es können gut Produkte verschiedener Anbieter verwendet werden. Allerdings ist es einfacher, nur Produkte einer Linie zu verwenden», bemerkt Furrer. Die erhältlichen dermatologischen Hautpflegelinien seien meist bestens verträglich und störten sich gegenseitig in ihrer Wirkung nicht.

## Mehr Wissen



**Hautschonend reinigen und pflegen.  
Hier erfahren Sie, wie das geht.**

[vitagate.ch](http://vitagate.ch) – Jeden Tag einen Klick gesünder!

## Der richtige Lifestyle

Die Haut reagiert schnell auf negative Einflüsse aller Art. Hautexperte Furrer weist darauf hin, dass wenig Schlaf, Rauchen, Stress der Haut schaden. Auch Make-up könne die Poren verstopfen und besonders Akne noch verschlimmern. Dagegen spiele die Ernährung nach dem heutigen Stand der Wissenschaft eine eher untergeordnete Rolle.

Schweiss &amp; Co.

Hautpflege

**AKNE**

Schminken

Mundhygiene

Intimpflege

Ernährung

Wohlbefinden

Selbstvertrauen

Eigenverantwortung

Stress

Jugendlohn

Literatur &amp; Links

# Akne ohne Narben überstehen

Vier von fünf Jugendlichen leiden an Akne. Viele fühlen sich durch die Pusteln entstellt und angestarrt. Nicht selten entstehen daraus psychische Probleme.



«Es ist, als befände sich eine kleine Murmel unter der Haut – es schmerzt sehr», sagt Marvin Maggi. In seiner Jugend litt der heute 21-jährige Drogist der Drogerie Peterer in Flawil selbst an Akne – genau genommen an Acne conglobata, der schwersten Form der Akne. Sie äussert sich teils durch grosse entzündliche Knoten, Krusten und Narben. Bei Marvin Maggi waren Gesicht und Rücken betroffen. Aufgrund persönlicher Erfahrungen kennt sich der Drogist mit diesem Thema gut aus und wird für seine Beratungen von der Kundschaft geschätzt.

## Akne kann auf die Psyche schlagen

Nebst den Schmerzen kann Akne Betroffenen auch psychisch heftig zusetzen: Durch die Pusteln im Gesicht fühlen sich viele ausgestellt – alle Welt scheint hinzuschauen. Manche denken, sie hätten weniger Erfolg im Berufs- und Privatleben. Und bei wiederum anderen leidet das Selbstwertgefühl so heftig, dass sie sich kaum mehr aus dem Haus trauen oder sogar Selbstmordgedanken haben. Der Einfluss von Akne auf die Lebensqualität junger Menschen, so Marvin Maggi, wird häufig unterschätzt: «Es ist wichtig, dass Eltern die Jugendlichen ernst nehmen und ihnen rechtzeitig durch die richtige Behandlung helfen, damit später keine Narben zurückbleiben.»

## Zeitbombe Pickel

Rund 80 Prozent der Jugendlichen leiden an Akne. Wobei bei zwei Dritteln davon die Akne milde verläuft. Am meisten spriessen die im Schweizer Dialekt genannten «Bibeli» im Gesicht, am Rücken und im Dekolleté. Je nach Akneform können aber auch Achseln sowie Genital-, Gesäss- und die Leistenregion betroffen sein. Schuld an den Pickeln sind die Hormone, die sich im Jugendalter umstellen – in erster Linie die männlichen Geschlechtshormone (Androgene). Deshalb sind Jungen auch häufiger von Akne betroffen als Mädchen. Die hor-

monelle Veränderung steigert die Talgproduktion, wodurch das Gesicht meist fettig wirkt. Kommt dann noch eine Verhornungsstörung hinzu, verstopfen sich die Talgdrüsen und Pusteln und Papeln entstehen.

## Massnahmen gegen Akne

Zu jeder Aknebehandlung gehört eine tägliche **Reinigung** und Pflege der Haut (siehe Artikel «Hautpflege» auf Seite 5). Für leichtere bis mittlere Akneformen empfiehlt Marvin Maggi zusätzlich eine lokale äussere Behandlung mit **Gel und Abdeckstiften**, die den Pickel austrocknen und desinfizieren. Um die Hormone zu regulieren und die Haut von innen zu entgiften, hilft ein spezieller Spray mit **spagyrischen Essenzen** (siehe Kasten auf Seite 7). «Für Jugendliche ist dieser Spray besonders praktisch, da man ihn gut in die Hosentasche stecken kann», so der Drogist. Aber auch **Schüssler-Salze** haben sich im Kampf gegen Pickel bewährt: Die Nummer 11 (Silicea) hilft bei eitrigen, schmerzhaften Entzündungen (Furunkel). Die Nummer 9 (Natrium phosphoricum) sorgt für weniger Fettglanz, Eiterbildung und das Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushalts. Und die Nummer 7 (Magnesium phosphoricum) reguliert unter anderem die Drüsensteuerung. Lassen Sie sich hierzu in Ihrer Drogerie beraten.



## Verursachen bestimmte Nahrungsmittel Akne?

Ob zwischen Ernährung und Akne eine Verbindung besteht, darin sind sich die Experten uneinig. Personen, die aber aufgrund eines bestimmten Nahrungsmittels eine Verschlechterung der Haut feststellen, sollten primär einmal auf dieses Lebensmittel verzichten.

Schweiss &amp; Co.

Hautpflege

**AKNE**

Schminken

Mundhygiene

Intimpflege

Ernährung

Wohlbefinden

Selbstvertrauen

Eigenverantwortung

Stress

Jugendlohn

Literatur &amp; Links

**Die obersten Gebote beim Rasieren**

Ob Trocken- oder Nassrasur – jeder muss für sich selbst die optimale Rasiermethode herausfinden. Doch unabhängig von der bevorzugten Anwendung gilt: «Jugendliche, die unter Akne leiden, sollten sich so wenig wie möglich rasieren, um die Haut zu schonen», sagt Marvin Maggi. Der Drogist erklärt, welche drei Schritte helfen, die Rasur ohne Verletzungen und Hautirritationen zu meistern.

- Ein Muss ist der **Rasierschaum**.

Und zwar einer, der klinisch getestet, parfümfrei und sehr kompakt ist. Der Rasierschaum enthält

Substanzen, die die Haut

pflegen, beruhigen und auf das Barthaar einwirken und es weich machen. Ausserdem bildet der Schaum einen Schutzfilm über die Haut, der Pickel vor Verletzungen bewahrt.

- Sauberes und **scharfes Schneidewerk** sollte selbstverständlich sein. Am besten rasiert man mit dem Strich, also von oben nach unten, da diese Methode hautschonender ist.

- Nach der Rasur ist die Behandlung der Haut mit einem geeigneten **Aftershave** unabdingbar. Auch hier ist auf die Inhaltsstoffe zu achten. Duftstoffe können Hautreizungen auslösen und anschliessend zu neuen Pickeln führen. Bei Akne sollte zudem das Tonic direkt nach der Rasur weggelassen werden. Kleiner Tipp: Die Reinigung vor der Rasur durchführen und danach nur noch die Pflege und Aftershave auftragen.

**Selbsttherapie – ein Versuch wert!**

Der Einfluss von Akne auf die Lebensqualität und das Selbstwertgefühl junger Menschen ist teilweise enorm. Kein Wunder, wünschen sich viele Betroffene eine Behandlung, die möglichst schnell wirkt und die Aktivität der Talgdrüsen dauerhaft hemmt. Was allerdings hilft und was nicht, ist von Person zu Person verschieden. Komplementärmedizinische Behandlungsmethoden können auf schonende Art und Weise Linderung bringen. Häufig werden aber Antibiotika und Hormone gegen Akne eingenommen. Viele Mädchen, die von Akne betroffen sind, nehmen beispielsweise die Antibabypille. Als die Akne bei Marvin Maggi wütete, liess er sich auf eine Behandlung mit Retinoiden, also Vitamin-A-Abkömmlingen, ein. Diese Kur wird vor allem bei schwerer Akne angewendet, wie sie Maggi erlebte. Grund dafür sind zahlreiche Nebenwirkungen, beispielsweise extrem trockene Haut, spröde, rissige Lippen, Ekzeme, regelmässiges Nasenbluten und eine trübe Sicht. Deshalb rät der Drogist, bei leichter Akne in einem ersten Schritt eine Selbsttherapie auszuprobieren, bevor stärkere Mittel zum Zug kommen. Bleiben Betroffene damit erfolglos, ist ein Besuch beim Dermatologen zu empfehlen.

# Akne-Mythen

**Wer Pickel hat, wäscht sich nicht**

Akne hat überhaupt nichts mit mangelnder Hygiene zu tun. Die Ursache von Akne in der Pubertät ist eine hormonelle Umstellung des Körpers (lesen Sie mehr dazu im 3. Abschnitt «Zeitbombe Pickel»). Übrigens: Übermässiges Waschen, also mehr als zweimal am Tag, zerstört den natürlichen Säureschutzmantel der Haut und kann Akne begünstigen.

**Pickel sind ansteckend**

Bei Akne spielen Bakterien zwar eine Rolle, sie werden aber nicht wie ein Infekt von einem Menschen auf den anderen übertragen. Ob jemand Akne bekommt oder nicht, liegt laut Experten an seiner genetischen Veranlagung.

**Ab an die Sonne!**

Bloss nicht! Die UV-Strahlung erhöht die Talgproduktion, und Pigmentflecken können entstehen. Fettfreie Sonnengels sind angebracht mit einem möglichst hohen Sonnenschutzfaktor.

**Zahnpasta macht Pickeln den Garaus**

Im Gegenteil: Die meisten Zahnpasten enthalten Fluor, das die Entzündung begünstigt. Auch Menthol kann in Kombination mit UV-Licht Entzündungen anheizen. Besser sind Zinksalben. Diese unterstützen den Heilungsprozess.

**Mitesser und Pickel sollte man ausdrücken**

Auf keinen Fall! An den Pickeln herumfummeln verschlimmert das Problem nur noch. Beim Ausdrücken werden Öl und Bakterien verbreitet, und es können Narben entstehen, die ein ganzes Leben lang bleiben. Besser ist es, eine Kosmetikerin zu besuchen, die professionell vorgeht.

**Mehr Wissen**

**Alles über den Pickelalarm, Behandlung von Akne und Gesichtspflege finden Sie hier.**

vitagate.ch – Jeden Tag einen Klick gesünder!

**Spagyrik-Spray**

Spagyrische Essenzen wie Brechnuss (Nux vomica), Mönchspfeffer (Agnus castus), Wildes Stiefmütterchen (Viola tricolor) und Kapuzinerkresse (Tropaeolum) wirken antibakteriell, entgiften die Haut und regulieren den Hormonhaushalt. Anwendung: Täglich 6–12 × 3 Sprühstösse auf die Zunge geben.

Schweiss &amp; Co.

Hautpflege

Akne

**SCHMINKEN**

Mundhygiene

Intimpflege

Ernährung

Wohlbefinden

Selbstvertrauen

Eigenverantwortung

Stress

Jugendlohn

Literatur &amp; Links

# Das Spiel mit Farben

Irgendwann passiert das fast allen Eltern: Die Tochter kommt plötzlich geschminkt aus dem Bad. In der Pubertät beginnen Mädchen ihre Weiblichkeit zu erforschen.



Elf- bis vierzehnjährige Mädchen sind gefragt worden, ob ihnen ihr Aussehen oder gute Schulnoten wichtiger sind. Klare Mehrheitsantwort: das Aussehen. Mit der Pubertät beginnt auch die Auseinandersetzung mit dem eigenen Look. Bin ich attraktiv? Wie komme ich bei anderen an? Die aktuellsten Modetrends wie enge Klammotten, Miniröcke, hohe Hacken und Make-up werden plötzlich zum Lebensinhalt. Gleichzeitig ist der Frust beim Vergleich mit den perfekt gestylten Models und Popstars in Magazinen und im TV vorprogrammiert.

## Der Drang nach Weiblichkeit

In vielen Kindern steckt die Lust, sich zu verkleiden und zu schminken. Mit der Pubertät und damit der Entwicklung des Selbstbewusstseins verändern sich die Gründe für das Spiel mit der eigenen Erscheinung. «Sie wollen erwachsener sein, sich hübsch machen, der Mama nacheifern und sich gleichzeitig von den Eltern loslösen und ihre eigene Identität entwickeln», sagt die diplomierte Drogistin Diana Gertsch, die in der Dropa Drogerie in Kerzers auch als Visagistin tätig ist. Die Heranwachsenden verspüren den Drang nach Weiblichkeit, streben nach Selbstfindung und Selbstbestimmung, das Kindliche wird mehr und mehr abgelegt.

## Bedürfnisse ernst nehmen

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Um die Kunst des Schminkens zu erlernen, müssen Mädchen üben. Eltern können ihre Töchter dabei unterstützen:

- Beobachten Sie die ersten Schminkversuche und nehmen Sie das Bedürfnis des Mädchens nach Anerkennung ernst.
- Geben Sie Tipps für ein dezentes Make-up oder lassen Sie sich gemeinsam von einer Fachperson (Drogistin, Visagistin) beraten.
- Achten Sie auf die Qualität der Produkte, junge Haut ist empfindlich.
- Wer sich schminkt, muss sich der Haut zuliebe auch abschminken.
- Ist die Tochter übertrieben stark geschminkt, dann suchen Sie das Gespräch und weisen Sie sie auf die Wirkung hin.
- Leben Sie einen verantwortungsvollen Umgang mit Make-up vor und gehen Sie hin und wieder auch ungeschminkt aus dem Haus.
- Lassen Sie sich nicht verunsichern, wenn sich die Tochter nicht für Make-up interessiert – es kann gut sein, dass dies in ihrem Freundeskreis kein (oder noch kein) Thema ist.

## Zu jung für Schminke?

Viele Eltern haben gute Erfahrungen gemacht, ihren Töchtern frühestens mit zwölf Jahren ein dezentes Make-up zu erlauben. Je älter die Kids werden, desto weniger werden sie es sich verbieten lassen. Deshalb bringen klare Regeln mehr als ein generelles Verbot. Die Mädchen kommen heute eher früher in die Pubertät, deshalb lässt sich die

### Der Vater als Berater

Schminken ist nicht nur Frauensache. Auch Väter können ihre Tochter diesbezüglich einfühlsam unterstützen. Denn sie wissen, was Jungs gefällt, und können behutsam darauf hinweisen, dass weniger meist mehr ist. Und vielleicht überrascht Papa die Tochter ja mit einem Schminkkurs bei einer Fachperson, da er selbst wahrscheinlich weniger praktische Tipps auf Lager hat.

Schweiss &amp; Co.

Hautpflege

Akne

**SCHMINKEN**

Mundhygiene

Intimpflege

Ernährung

Wohlbefinden

Selbstvertrauen

Eigenverantwortung

Stress

Jugendlohn

Literatur &amp; Links

Frage nach dem «richtigen Schminkalter» nur individuell beantworten. Diana Gertsch stellt fest: «Die Mädchen, die selbst in die Drogerie kommen, um sich mit dekorativer Kosmetik auszurüsten und beraten zu lassen, sind meist so um die sechzehn Jahre alt.» Seien die Teenies jünger, kämen sie eher in Begleitung ihrer Mutter. Oft komme auch die Mutter alleine vorbei, um sich über passende Produkte für die pubertierende Tochter zu informieren.

**Geschminkt zur Schule**

Eine generelle Vorgabe, ab wann sich Schülerinnen für die Schule schminken dürfen, gibt es nicht. Möglich ist, dass in einzelnen Schulen die Lehrerschaft Regeln aufstellt. So oder so sollte Make-up in der Schule eher mit Zurückhaltung getragen werden. Ausserhalb der Schule gibt es im Teenagerleben genügend Möglichkeiten, sich etwas zu schminken, wie beispielsweise eine Party bei Freunden, am Geburtstag oder bei anderen festlichen Gelegenheiten. Setzen mit der Pubertät auch die ersten Hautprobleme ein, sehnen sich Jugendliche nach einem guten Abdeckstift, Puder oder Tagescremen. Hier lohnt es sich, für die richtige Wahl der Produkte eine Fachperson beizuziehen. Bei falscher Anwendung besteht nämlich die Gefahr, Hautunreinheiten noch zu fördern.

**Licht im Kosmetik-Dschungel**

Beim Durchforsten von Jugendmagazinen und Internetportalen fällt auf, wie riesig das Angebot ist. Schminktipp fürs erste Date, für die Geburtstagsparty oder den Shoppingtrip sowie die passenden Produkte werden detailliert illustriert und in Hochglanz angeboten. Von Lidschatten, Eyelinern, Lipgloss, Mascara, Puder und Rouge bis zum Nagellack ist alles dabei. Solange die Teenies noch gut gemeinte Ratschläge entgegennehmen, lohnt es sich, diese auch zu erteilen. «Teenager haben empfindliche Haut und oft auch mit Akne zu kämpfen. Deshalb empfehle ich eine Kosmetiklinie, die auf die Haut abgestimmt ist», so die Drogistin Diana Gertsch aus Kerzers. Um allergische Reaktionen zu vermeiden, könne beispielsweise von An-

fang an Naturkosmetik ohne chemische Zusätze verwendet werden. Gute Kosmetik könne etwas teurer sein, sie halte dafür meist auch länger, so Gertsch und fügt hinzu: «Durch Sonneneinfluss altert die Haut schneller, deshalb ist auch der Sonnenschutz ein Thema. Es gibt genügend Tagescremen (auch leicht getönte) und Lippenpflege, die einen Lichtschutzfaktor enthalten.»

**Das passende Make-up**

Diana Gertsch erläutert, wie ein passendes Make-up für die Freizeit, eine Party und die Schule für die Tochter aussehen könnte.

- **In der Freizeit:** Ich empfehle Eltern, auf ein dezentes, natürliches Make-up zu achten. Beispielsweise passen eine getönte Lippenpflege oder transparentes Lipgloss und Mascara. Die Produkte sollten möglichst gut und lange halten oder sogar wasserfest sein (z. B. fürs Schwimmbad). Geht das Mädchen zum Sport, würde ich aber von dekorativer Kosmetik abraten.
- **Für die Party:** Ein Augenaufschlag sagt mehr als tausend Worte! Für eine Party können die Augen etwas stärker betont werden, zum Beispiel mit Eyeliner und Mascara. Werden die Augen betont, sollten die Lippen wenig oder gar nicht geschminkt werden (und umgekehrt). Grundsätzlich gilt auch hier: Weniger ist mehr, egal welchen Typ man unterstreichen möchte.
- **In der Schule:** Je nach Alter des Mädchens können etwas Lippenpflege und Mascara verwendet werden. Wie in der Freizeit ist es von Vorteil, wenn das Make-up lange hält. Bei Hautunreinheiten können für die Grundierung eine wischfeste Foundation, eine getönte Tagescreme und auf die Hautfarbe abgestimmte Abdeckstifte das Hautbild verschönern.



Schweiss &amp; Co.

Hautpflege

Akne

**SCHMINKEN**

Mundhygiene

Intimpflege

Ernährung

Wohlbefinden

Selbstvertrauen

Eigenverantwortung

Stress

Jugendlohn

Literatur &amp; Links



### Zuerst pflegen, dann schminken

Bevor mit Schminken begonnen wird, sollte die Haut gereinigt und gepflegt werden (mehr dazu im Kapitel «Hautpflege» auf Seite 5). Erst dann ist sie bereit für eine Grundierung und weiteres Make-up. «Eine getönte Tagescreme oder ein Puder können leicht aufgetragen werden. Ausschlaggebend für ein schönes Ergebnis ist die Übereinstimmung des Farbtons mit Gesicht und Hals», erklärt die Drogistin. Um unschöne Ränder zu vermeiden, sollte die Grundierung gut ausgestrichen werden. Für die Augenpartie gilt das Gleiche wie fürs ganze Gesicht. Auch hier sollte zuerst gepflegt werden. «Oft wird nur geschminkt und erst gepflegt, wenn die ersten Fältchen auftauchen. Da die Augenpartie sehr empfindlich ist, rate ich, mit der Pflege bereits im Jugendalter zu beginnen», so Diana Gertsch.



### Augen, Lippen & Co.

Beim Schminken der Augen gibt es zwei Grundsätze: Erstens, die Farbe des Lidschattens sollte zu Hauttyp und Augenfarbe passen. Und zweitens sollte sparsam mit schwarzem Eyeliner umgegangen werden. «Oft umranden Teenies ihre Augen tiefschwarz mit der Absicht, den Augen mehr Ausdruck zu verleihen. Es macht sie jedoch klein und verleiht dem Gesicht einen strengen, harten Ausdruck», gibt die Drogistin zu bedenken. Kommt Ihre Tochter so geschminkt zum Badezimmer heraus, spre-

chen Sie sie behutsam darauf an und erklären Sie ihr, wie das Make-up auf Sie wirkt. Ob eine getönte Lippenpflege oder ein dezentes Lipgloss, die Lippen wirken meist attraktiver, wenn sie nicht zu stark geschminkt sind. Bei besonders kleinen Lippen sollte ganz auf dunkle Farben verzichtet werden, sie lassen den Mund noch kleiner wirken. Ein durchsichtiger Lipgloss oder gut pflegende Lippenpomade vergrössern eher. Bei kräftigeren Farben sollten die Lippen gut vorgepflegt werden, nicht dass sich unschöne Fetzen bilden und die Lippen trocken und spröde wirken. Vorsicht auch vor Farbkleckschen auf den Zähnen!

### Mehr Wissen



**Hier sehen Sie, wie Sie Schmink- und Pflegefehler vermeiden können.**

**Hier können Sie Drogerien ausfindig machen, die auf Kosmetikprodukte spezialisiert sind.**

vitagate.ch – Jeden Tag einen Klick gesünder!

### Farbige Fingernägel

Wird die Tochter älter, möchte sie wohl auch die Nägel lackieren. «Achten Sie darauf, dass sie vor dem Auftragen des Lacks einen Unterlack verwendet. So sind die Nägel vor Verfärbungen geschützt», rät Drogistin Diana Gertsch. Sollen es gar künstliche Fingernägel sein, gilt es, vorher insbesondere auch die Kostenfrage zu klären. Die Frage, wann der Zeitpunkt dafür richtig ist, liegt in Ihrem eigenen Ermessen. Lackierte Nägel sind ein Symbol von Weiblichkeit und wirken entsprechend. Ob Ihr Teenie bereits Frau genug ist, ob der Rahmen dafür stimmt (beispielsweise ein Familienfest) oder ob es sich bloss um eine Spielerei handelt, können Sie als Bezugspersonen am besten einschätzen.

Schweiss &amp; Co.

Hautpflege

Akne

Schminken

**MUNDHYGIENE**

Intimpflege

Ernährung

Wohlbefinden

Selbstvertrauen

Eigenverantwortung

Stress

Jugendlohn

Literatur &amp; Links

# Keinen Bock auf Zahnpflege

Schule fertig, Zahnfee ade, viel Süßes konsumieren und Zahnarztkontrollen verschlamps: Als junge Erwachsene büssen viele für die vernachlässigte Zahnpflege in der Pubertät.



Die 15-jährige Hannah hat noch viel zu tun, wenn sie abends zwei Stunden vor Partybeginn das Badezimmer besetzt: Duschen, Frisur, Nägel, Schminken. Nur die Zahnbürste bleibt unbenutzt. Immerhin hat Hannah am Morgen die Zähne geputzt – das reicht für heute, denkt der Teenager. Junge Frauen wie Hannah verschaffen den Zahnärzten reichlich Arbeit. Denn sobald die Teenager aus der Schule kommen, fallen Schulzahnpflege und Prophylaxe nicht selten weg. «Die Gefahr ist dann gross, dass Jugendliche mehr Karies entwickeln. Auch deshalb, weil sie sich häufig auswärts verpflegen, viel Süßes trinken und essen und aufs Zähneputzen verzichten», weiss Adrian Lussi, Direktor der Zahnmedizinischen Kliniken der Universität Bern und der Klinik für Zahnerhaltung, Präventiv- und Kinderzahnmedizin. Wenn dann noch die periodische Kontrolle beim Zahnarzt sausen gelassen werde, würden Löcher in den Zähnen möglicherweise unentdeckt bleiben und könnten sich verschlimmern.

## Wenn Zähne zerfressen werden

«Besonders zuckerhaltige Getränke und süsse Zwischenmahlzeiten sind für die Zähne schlimm», so Lussi. Viele der Getränke, die



besonders bei Jugendlichen sehr beliebt sind, würden neben Zucker auch Säure enthalten, die zu Erosionen führen können. Bei Zahnerosionen wird die Zahnoberfläche, also der Zahnschmelz, durch Säure zerfressen. Auch Zitrusfrüchte oder Fruchtsäfte sind sauer und können die Zähne auflösen. Adrian Lussi weiss aus jahrelanger Praxiserfahrung, dass schluckweises Trinken von süßsauren Getränken wie Energydrinks, saures Aufstossen oder regelmässiges Erbrechen bei der Entstehung von Erosionen eine wichtige Rolle spielen.

## Zähne brauchen keine Reinigungs-wartezeit

Obwohl Kariesfall innerhalb der letzten 45 Jahren stark zurückgegangen ist, sind Löcher in den Zähnen für den «Durchschnittsschweizer» immer noch das Hauptproblem. Deshalb empfiehlt Adrian Lussi, nach dem Essen sofort die Zähne zu putzen. Die häufig angegebene Wartezeit von 30 bis 60 Minuten nach dem Konsum von Süßgetränken sei gar nicht sinnvoll, da der Speichel Wochen oder gar Monate brauche, um die durch Säure erweichte Zahnschmelzsubstanz so zu reparieren, dass sie der Zahnreinigung widerstehen könne. «Am besten reduziert man den Konsum von Süßem auf ein Minimum.» Zahnschonende Kaugummis nach dem Essen helfen, den Speichelfluss zu stimulieren und saures Aufstossen zu verhindern.

Schweiss &amp; Co.

Hautpflege

Akne

Schminken

**MUNDHYGIENE**

Intimpflege

Ernährung

Wohlbefinden

Selbstvertrauen

Eigenverantwortung

Stress

Jugendlohn

Literatur &amp; Links

**Die richtige Zahnbürste**

Eine harte Handzahnbürste schadet dem Zahnfleisch und putzt nicht besser. «Eine Zahnbüste muss deshalb weich sein, und der Benützer sollte damit nicht zu fest drücken», rät Adrian Lussi. Noch etwas besser als eine weiche Handzahnbürste reinige die elektrische Zahnbürste. Speziell bewährt habe sich hier die **Schallzahnbürste**: «Sie reinigt besonders schonend.» Durch die 250 Schwingungen pro Sekunde entstehen «Turbulenzen» im Mund, die die Bakterien der Plaque auch von Zahnbereichen entfernen, die nicht von den Borsten berührt werden – zum Beispiel die Zahnzwischenräume. Obwohl die Bürste die Putzbewegungen selber ausführt, sollte man bei der Anwendung zwei Dinge beachten: «Wichtig ist, dass man mit dem Bürstenkopf den Zahnflächen sowie dem Zahnfleischsaum entlangfährt.» Kinder sollten zuerst die richtige Reinigungstechnik mit der Handzahnbürste erlernen, bevor sie die elektrische benutzen.

**Schluss mit Mundgeruch!**

Im Jugendalter machen die meisten Menschen ihre ersten sexuellen Erfahrungen. Doch Küssen macht nur dann Spass, wenn es aus dem Mund des anderen nicht nach faulen Eiern riecht. Eine Untersuchung in der Schweiz zeigt, dass etwa 25 Prozent der Bevölkerung an Mundgeruch leiden. Dieser hat seinen Ursprung sehr oft in der Mundhöhle. Geruchsquelle ist meist der hintere Anteil des Zungenrückens. Mundgeruch kann man durch **gute Zahnreinigung**, die auch die Pflege der Zunge durch Zungenschaber beinhaltet, vermeiden. Spezielle Spülmittel und Zahnpasten wirken zusätzlich.

**Fluorid sei Dank**

In den vergangenen Jahren ist Karies bei Kindern und Jugendlichen markant zurückgegangen. Für den Erfolg verantwortlich ist Fluorid. Fluorid ist ein Salz, das natürlicherweise im Wasser vorkommt. So hat es in vielen Mineralwässern und teilweise auch im Hahnenwasser geringe Mengen Fluorid. Fluoridhaltige Zahnpasten sind das Erfolgsrezept im Kampf gegen Löcher in den Zähnen. Wobei auch der Schulzahnpflege zu verdanken ist, dass Kinder schon früh lernen, fachgerecht die Zähne zu putzen. Auch die Eltern haben eine Vorbildfunktion: «Sie sollten schon früh – also beim Durchbrechen des ersten Zahnes – die Zähne mit einer Fluoridzahnpaste reinigen», sagt Adrian Lussi. Wer zudem nebst einer makellosen Reinigung auf süsse Zwischenmahlzeiten verzichtet, hat das Wichtigste für einen guten Kariesschutz getan.

**Mehr Wissen**

Alles rund um gepflegte Zähne erfahren Sie **hier**.

vitagate.ch – Jeden Tag einen Klick gesünder!

**3 x 3 Minuten putzen**

Die Zähne zwei- bis dreimal täglich drei Minuten putzen ist ein Muss. Haben Teenager mittags keine Möglichkeit dazu, sollten sie auf eine **Spüllösung** oder auf zahnschonende **Kaugummis** ausweichen. Diese können auch zwischendurch, beispielsweise nach dem Genuss zuckerhaltiger Nahrungsmittel, verwendet werden. Wichtig ist vor allem eines: Die gründliche Zahnreinigung am Abend vor dem Zubettgehen. Denn der Speichelfluss lässt nachts nach, der die Zähne schützt und Schäden entgegenwirkt.



Schweiss &amp; Co.

Hautpflege

Akne

Schminken

Mundhygiene

**INTIMPFLEGE**

Ernährung

Wohlbefinden

Selbstvertrauen

Eigenverantwortung

Stress

Jugendlohn

Literatur &amp; Links

# Gutes Gefühl unter der Gürtellinie

**Intimrasur ist Trend – doch Schönheit ist auch Sauberkeit: Wer sich also «da unten» nicht bloss um die Frisur kümmert, sondern auch auf hautfreundliche Pflegeprodukte achtet, bleibt frisch und beugt Krankheiten vor.**



Der Sprössling hat null Bock auf Duschen, Baden, und besonders Haarewaschen ist grösste Folter. Doch spätestens wenn der Sohn oder die Tochter beginnt, sich für das andere Geschlecht zu interessieren, pflegen sie sich freiwillig. Dann allerdings hat die Familie ein neues Problem: Der Wäschekorb platzt aus allen Nähten, das Bad ist ewig besetzt. «Am besten wäscht man sich einmal täglich mit einem milden, nicht zu stark parfümierten Duschgel», sagt Regula Stähli, eidg. dipl. Drogistin HF und Geschäftsführerin der Bälliz Apotheke & Drogerie in Thun. Zu häufiges Waschen greife den Säureschutzmantel der Haut an und ganz besonders das empfindliche Scheidenmilieu. Die Folgen: Brennen, Rötungen und Juckreiz, schlimmstenfalls eine Entzündung.

## Intimpflege während der Periode

«Mädchen mit einer besonders empfindlichen Intimhaut sollten ihre Vagina mit einem pH-neutralen oder leicht sauren (pH-Wert: 5,5) Duschgel waschen», erklärt Regula Stähli.

Grund: Der Intimbereich der Frau weist mit einem pH-Wert von 4,0 bis 4,5 einen höheren Säuregrad auf als die übrige Haut. pH-neutrale oder leicht saure Produkte schützen daher die «saure» Vaginalflora, welche wiederum Krankheitserreger neutralisiert. Besondere Aufmerksamkeit gilt der Intimpflege während der Periode: «Weil durch das Menstruationsblut der pH-Wert steigt, ist die Schleimhaut anfälliger für Infekte», weiss Drogistin Stähli. Deshalb sollten Binden und Tampons je nach Stärke der «Tage» mindestens zweimal täglich gewechselt werden. Mädchen, die häufig von Irritatio-



nen im Intimbereich betroffen sind, rät Stähli zu probiotischen Tampons. Das sind Tampons mit Milchsäurebakterien, die das Gleichgewicht der Vaginalflora wahren und Beschwerden vorbeugen.

## Top

- Um unangenehme Gerüche zu vermeiden, können ein paar Tropfen Lavendelöl fein oder Salbeiöl auf den Slip geträufelt werden (achten Sie auf eine gute Bioqualität).
- pH-neutrale oder leicht saure Produkte verwenden.
- Die Intimzone mit einem weichen Handtuch abtupfen, nicht rubbeln.



## Flop

- Weniger ist mehr: Übertriebene Hygiene zerstört den natürlichen Schutzwall der Intimzone, und Krankheitserreger haben freien Lauf; seifen-, parfüm- oder alkoholhaltige Produkte trocknen den Intimbereich aus; Vaginalparfums können die Vaginalflora zerstören.



## Der pH-Wert

Der pH-Wert zeigt den vorherrschenden Säuregrad an. Die Skala reicht von 0 (Säure) bis 14 (Base), wobei 7 als neutral gilt.

Schweiss &amp; Co.

Hautpflege

Akne

Schminken

Mundhygiene

**INTIMPFLEGE**

Ernährung

Wohlbefinden

Selbstvertrauen

Eigenverantwortung

Stress

Jugendlohn

Literatur &amp; Links



### Gepflegt vom Scheitel bis zum Schritt

Mit der Pubertät geht es in Sachen Körperhygiene auch bei den Jungs los: Durch die steigende Hormonproduktion laufen sie Gefahr, unangenehm zu riechen. Aber nicht nur Achselschweiss und Stinkfüsse kommen bei den Mädels schlecht an. Auch wer untenrum müffelt, kann gleich wieder einpacken. «Auch Jungs waschen ihren Intimbereich am besten täglich», so Drogistin Regula Stähli. Denn unter der Vorhaut bildet sich Smegma – auch als «Eichelkäse» bekannt – eine weisse Substanz, die sich aus Talg-, Urin- und Spermaresten bildet. Darin wimmelt es nur so von Bakterien. Wesentlich einfacher bei der Intimpflege haben es beschnittene Jungs, da sich das Smegma gar nicht erst ansetzen kann.



### Kratz, kratz, kratz ...

Juckreiz macht vor keiner Körperstelle halt. «Gerade die sensiblen Schleimhäute im Genitalbereich reagieren auf Irritationen von aussen oder innen besonders rasch und intensiv», erklärt die Drogistin Regula Stähli. Ursachen dafür sind bei den Frauen meist anders als bei den Männern, können aber bei beiden Symptome einer Geschlechtskrankheit sein – bei den Männern zum Beispiel Tripper, bei den Frauen eine Pilzkrankung. Weiter kann bei den Frauen das Jucken aber auch durch eine Ernährungsumstellung, die Pille oder neue Pflegeprodukte ausgelöst werden, im schlimmsten Fall aber auch durch eine ernsthafte Erkrankung wie Diabetes oder eine Schilddrüsenfehlfunktion. Zögern Sie nicht, sich in Ihrer Drogerie professionell beraten zu lassen oder direkt zum Arzt zu gehen.

### Zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen

Erste sexuelle Erfahrungen sind Teil des Erwachsenwerdens. Dazu gehört aber auch der verantwortungsvolle Umgang mit Sex. Kondome schützen sowohl vor Schwangerschaft als auch Geschlechtskrankheiten. Präservative sind in allen Drogerien, Apotheken, Lebensmittelläden, am Kiosk und an Automaten erhältlich.



### Mehr Wissen

**Starker Juckreiz, brennende Schmerzen und mehr Ausfluss? Lesen Sie *hier*, was Sie dagegen unternehmen können.**

vitagate.ch – Jeden Tag einen Klick gesünder!

### Strapazen für die Intimhaut – die zwölf S

- Seife
- Schwimmbad
- Slipeinlagen
- String
- Sprudelbäder
- Superenge Jeans
- Sex
- Stress
- Sauna
- Sorgen
- Schwitzen
- Selbstvernachlässigung

Quelle: Frauenpraxis Runa, Solothurn

Schweiss &amp; Co.

Hautpflege

Akne

Schminken

Mundhygiene

Intimpflege

**ERNÄHRUNG**

Wohlbefinden

Selbstvertrauen

Eigenverantwortung

Stress

Jugendlohn

Literatur &amp; Links

## «Hauptsache, es schmeckt!»

Vielen Jugendlichen ist es egal, wie gesund sie essen. Wichtiger ist ihnen, satt zu werden, zur Gruppe dazuzugehören und sich von den Eltern abzugrenzen. Keine Angst: Diese Phase geht vorbei...



«Du musst viel Gemüse und Früchte essen...» Diesen gut gemeinten Ratschlag hören wohl die meisten Teenager von ihren Eltern. Doch vielen Jugendlichen ist es egal, ob das Essen wichtige Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe enthält: «Hauptsache, es schmeckt und macht satt», weiss Karin Sollberger, Ernährungskoach aus Thun, aus ihren Beratungsgesprächen. Essen müsse zudem möglichst unkompliziert, schnell verfügbar und billig sein. Oftmals geben Teenager ihr Taschengeld lieber für coole Klamotten, Handys, Games und Partys aus.

### Jugendliche setzen andere Prioritäten

Ein anderes Ernährungsverhalten zeigen manchmal Mädchen. Laut Sollberger verzichten sie zum Beispiel auf Süssigkeiten oder lassen sogar ganze Mahlzeiten aus – «aber nicht unbedingt der Gesundheit zuliebe, sondern eher der Figur wegen». Fakt ist: Jugendliche setzen andere Prioritäten als Erwachsene. Sie wollen sich von ihren Eltern abgrenzen, dabei sein, wenn Freunde in der Fast-Food-Bude statt in der Mensa essen oder gerade eine Diät ausprobieren.



Auf keinen Fall wollen Teenager wegen des Mittagessens zu Aussenseitern mutieren. Eltern tun gut daran, gelassen zu bleiben. «Denn meistens bringt es nichts, Pubertieren-

den die Imbissbude zu verbieten oder sie zum Verzehr von frischem Obst zu zwingen. Denn auf Zwang und Druck reagieren sie gewöhnlich trotzig», so die Expertin. Wie aber können Eltern das Ernährungsverhalten ihres Kindes positiv beeinflussen?

- Ess- und Trinkverhalten werden in erster Linie vorgelebt und nicht anerzogen.
- Ist Ernährung bereits von Kindesbeinen an abwechslungsreich, essen Kinder auch in der Pubertät eher, was auf den Tisch kommt.
- Bei einer üppigen Auswahl in der Obstschale greifen Jugendliche lieber zu als bei einer zwangsverordneten Frucht.
- Gemüse püriert oder in einer Sauce zu Teigwaren schmeckt plötzlich viel besser.
- Geben Sie Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter auch mal Essen von zu Hause mit. Zum Beispiel mit der Begründung, dass es so Geld sparen kann.
- Pflegen Sie regelmässige gemeinsame Familienessen.



So können Sie dem Fast-Food-Trend Gegensteuer geben. Wichtig ist, dass Sie das Essen frisch zubereiten und auf gesunde Nahrungsmittel achten. Eltern, die noch nie grossen Wert auf gemeinsame Familienessen gelegt haben, werden damit aber wohl kaum Erfolg haben.

Schweiss &amp; Co.

Hautpflege

Akne

Schminken

Mundhygiene

Intimpflege

**ERNÄHRUNG**

Wohlbefinden

Selbstvertrauen

Eigenverantwortung

Stress

Jugendlohn

Literatur &amp; Links



- Machen Sie Familienessen zu einem Treffpunkt mit Zeit für Gespräche. Denn Eltern sind trotz einer Phase von Abgrenzung wichtige Gesprächspartner für ihre Kinder. Streit und unangenehme Diskussionen gehören aber nicht an den Tisch. Denn Essen sollte mit positiven Erfahrungen verbunden werden.
- Möchte der Teenager nach einer Partynacht lieber mal ausschlafen, anstatt am traditionellen Familien-Sonntagsbrunch zu erscheinen – drücken Sie ein Auge zu.

**Essstörungen erkennen**

- Wenn auch zu Hause von A bis Z nur noch kalorienhaltige Nahrungsmittel gegessen werden und sich der Teenager kaum bewegt. Oder wenn das Gegenteil der Fall ist
- Wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter stark an Gewicht zu- oder abnimmt
- Wenn Ihr Kind an Haarausfall, Abgeschlagenheit, Konzentrationsschwierigkeiten, Müdigkeit und depressiven Verstimmungen leidet
- Wenn sich im Kopf des Teenagers alles ums Essen dreht

**So reagieren Sie richtig**

- Schauen Sie hin und versuchen Sie, mit Ihrem Kind darüber zu reden. Geben Sie ihm das Gefühl, da zu sein, egal was passiert.
- Fackeln Sie bei Anzeichen einer Essstörung nicht lange und lassen Sie sich professionell beraten.

**Mittags Pommes – na und?**

Wenn Teenager sich auswärts unvernünftig verpflegen, bedeutet das nicht, dass sie sich grundsätzlich unge-

sund ernähren. «Wer zum Beispiel morgens und abends ausgewogen isst, muss keine Angst haben, dick zu werden», sagt Karin Sollberger. Die Pubertät ist eben ein Zeitabschnitt, in dem Jugendliche plötzlich andere Dinge als wichtig empfinden, zum Beispiel zur Gruppe dazugehören. Sie wollen herumexperimentieren und Neues ausprobieren. Der Konsum von Fast Food gehöre zu dieser Phase und gehe vorüber. «Danach kehren die meisten Jugendlichen automatisch wieder zu einem normalen Essverhalten zurück.»

**Mehr Wissen**

Ernährungsempfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) für Jugendliche finden Sie **hier**.

**Jedes fünfte Kind zu dick**

Jedes fünfte Kind in der Schweiz ist übergewichtig, fünf Prozent sind krankhaft fettsüchtig – das zeigt der Grundlagenbericht 2010 der Gesundheitsförderung Schweiz. Die Gründe dafür sind vielschichtig: ein Überangebot an kalorienreichen Nahrungsmitteln, der Konsum von Süssgetränken sowie Bewegungsmangel. Kommt hinzu, dass Mahlzeiten immer weniger gemeinsam am Familientisch eingenommen werden.

Schweiss &amp; Co.

Hautpflege

Akne

Schminken

Mundhygiene

Intimpflege

**ERNÄHRUNG**

Wohlbefinden

Selbstvertrauen

Eigenverantwortung

Stress

Jugendlohn

Literatur &amp; Links

# Im Bann der Softdrinks

**In voller Würfelgrösse klotzt er in Getränken, die als gesund gelten: Zucker versüsst Fruchtsäfte, Joghurt drinks und Tees. Kinder und Jugendliche nehmen rund 10 bis 15 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr über Süssgetränke auf.**

Jeden Tag landen zuckerhaltige Süssgetränke tausendfach in den Bäuchen von Teenagern. Die Hersteller lassen sich einiges einfallen, damit die Nachfrage weiter steigt: hippe PET-Flaschen zum Beispiel und coole Dosen, die junge Menschen besonders ansprechen. Nach einer Studie der Gesundheitsförderung Schweiz liegt die Konsumspitze bei den 15- bis 29-Jährigen mit durchschnittlich zwei Bechern Süssgetränke pro Tag. Diese Zahl ist bedeutend: 5 Deziliter Cola oder Eistee führen dem Körper zwischen 143 und 215 Kalorien zu – oder rund 10 Kaffeelöffel Zucker. Kinder und Jugendliche nehmen dadurch 10 bis 15 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr über solche Geträn-



ke auf. Das kann zum Problem werden, denn zuckerhaltige Getränke fördern Übergewicht und erhöhen das Risiko für die Entstehung von Diabetes (Diabetes mellitus Typ II).

## Trink Wasser

Rund 900 Millionen Liter Mineralwasser konsumiert die Schweizer Bevölkerung jährlich. Das sind rund 110 Liter pro Kopf und Jahr. Kein anderes Getränk wird mehr konsumiert. Und das ist auch gut so: Denn Wasser hat keine Kalorien, sättigt und ist erst noch gesund: Wasser befördert Nährstoffe, Enzyme und Hormone zu den Zellen und scheidet Abbaustoffe aus. Es versorgt das Gewebe und die Haut mit Flüssigkeit und reguliert die Körpertemperatur.

## Softdrinks sollten Ausnahmen bleiben

Sowohl Erwachsene als auch Jugendliche sollten täglich mindestens **einen bis zwei Liter Flüssigkeit** zu sich nehmen. Doch was tun, wenn dem Sohnmann oder der Tochter Wasser nicht schmeckt?

- Ideale Durstlöcher sind energiefreie Getränke wie Hahnenwasser, natürliches Mineralwasser (mit oder ohne Kohlensäure) oder ungesüsste Früchte- und Kräutertees. Stark verdünnte Saftschorlen (im Verhältnis von mindestens zwei Teilen Wasser zu einem Teil Saft) sind geschmacklich attraktiver.
- Light- und Zerogetränke sind zwar energiearm, aber sie steigern die Lust auf Lebensmittel mit süßem Geschmack. Gezuckerte Getränke durch Light-Getränke zu ersetzen, ist keine Lösung. Kommt hinzu, dass die enthaltenen Süsstoffe und Säuren zu Karies und Zahnerosionen führen können. Lesen Sie mehr dazu beim Thema Mundhygiene auf Seite 11.
- Kinder und Jugendliche sollten morgens statt Fruchtsäfte trinken eine richtige Frucht essen. Denn gekaufte Fruchtsäfte enthalten bis zu 25 Würfelzucker pro Liter.

- Koffeinhaltige Getränke wie zum Beispiel Eistee, Cola und Energydrinks sollten Ausnahmen bleiben.
- Achten Sie auf die Nährwertkennzeichnungen auf der Etikette eines Getränks. Sie geben den Energiegehalt eines Getränks an.

## Durch Zuckerbomben zu mehr Power

Anstatt morgens einen Kaffee zu trinken, konsumieren viele Jugendliche lieber Energydrinks. Sie erhoffen sich dadurch einen Energiekick. Auch Autofahrer und Studierende schwören auf die Energie aus der Dose. Die Zutaten: viel Wasser und vor allem Zucker – laut einem Test der Zeitschrift «Saldo» stecken in einem Liter Energydrink rund 37 Würfelzucker. Auf die Dose umgerechnet sind das 6 Würfelzucker. Hinzu kommen Aromen, Farbstoffe und spezielle Inhaltsstoffe wie Taurin, Koffein und Glucuronolacton, welche für die aufputschende Wirkung sorgen sollen. Aber nicht nur Red Bull, Flying Power, Blue Bear und Konsorten sind die reinsten Kalorienbomben. Auch in Getränken, die gemeinhin als gesund gelten, versteckt sich viel Zucker: Mit 30 Würfelzuckern pro Liter übertrumpfen Fruchtsäfte sogar das Cola mit 26 Würfeln.



### Hahnenburger – Eine Aktion der Gesundheitsförderung Schweiz!

Wasser ist die kostengünstigste und energiefreie Alternative zu Süssgetränken und leistet einen wichtigen Beitrag zu einem gesunden Körpergewicht und Wohlbefinden. Hahnenburger ist überall verfügbar und ist der optimale Durstlöcher. Kurz: Wer Wasser genießt, trinkt auf seine Gesundheit.

Schweiss &amp; Co.

Hautpflege

Akne

Schminken

Mundhygiene

Intimpflege

**ERNÄHRUNG**

Wohlbefinden

Selbstvertrauen

Eigenverantwortung

Stress

Jugendlohn

Literatur &amp; Links

# Power für die Knochen und das Blut

**In der Pubertät ist der Energieumsatz am höchsten. Ein Mangel an wichtigen Nährstoffen wie Kalzium und Eisen kann gravierende Folgen haben.**

In manchen Lebensphasen benötigt der Körper mehr Nährstoffe. So auch in der Pubertät: Grund dafür ist der Wachstumsschub, den Jugendliche durchlaufen. «Der Bedarf hängt stark von der Grösse, der körperlichen Aktivität und der Entwicklungsphase ab», weiss Karin Sollberger, Ernährungscoach aus Thun. Die meisten Jugendlichen essen insgesamt genug. Doch auch wer ausreichend isst, kann von Nährstoffmängeln betroffen sein. Bei Jugendlichen gelten die Mineralstoffe Kalzium und Eisen als potenziell kritische Nährstoffe, die besondere Aufmerksamkeit erfordern. Kalzium ist unabdingbar für die Knochen, die sich während der Wachstumsphase im Aufbau befinden. In der Pubertät nimmt zudem auch das Blutvolumen zu und somit der Eisenbedarf. Besonders die Mädchen verlieren durch die monatliche Menstruationsblutung viel Eisen. Die Folgen eines Kalzium- sowie Eisenmangels sind zahlreich und sollten nicht unterschätzt werden:

- **Auswirkungen eines Kalziummangels:** Verminderte Kalziumeinlagerung in den Knochen, Osteoporose, Parodontose, Schlaflosigkeit, Nervosität, Muskelzucken, Krämpfe
- **Die empfohlene Tageszufuhr:** Jugendliche brauchen täglich 1200 Milligramm Kalzium, rund 200 mg mehr als Erwachsene. Eine ausgewogene Ernährung mit mindestens drei Portionen Milch und Milchprodukten pro Tag ist unabdingbar.

- **Auswirkungen eines Eisenmangels:** Konzentrationsschwäche, Schwindelgefühl, Müdigkeit, Blässe, schwächt das Immunsystem, Blutarmut, Einrisse im Mundwinkel, brüchige Nägel und Haare

- **Die empfohlene Tageszufuhr:** Mädchen brauchen rund 15 Milligramm Eisen pro Tag, Knaben rund 12 und ein Erwachsener 10 Milligramm. Die beste Quelle für Eisen ist rotes Fleisch. Es ist aber auch in Fisch, Geflügel, Hülsenfrüchten, Getreide, getrockneten Früchten, Vollkornbrot, Blattgemüse, Nüssen oder Samenkörnern enthalten.



## «Nahrungsergänzungsmittel sind keine Allzweckwaffen»

Durch Transport, Lagerung, Aufbewahrung und Zubereitung verlieren frische Nahrungsmittel viele Vitamine und Mineralstoffe. Trotzdem ist es möglich, sich durch eine ausgewogene, gesunde Ernährungsweise mit allen nötigen Nährstoffen zu versorgen. «In gewissen Lebensabschnitten oder -situationen, in denen unser Körper einen höheren Bedarf an Vitalstoffen hat, dieser aber nicht ausschliesslich über die Ernährung abgedeckt werden kann, macht die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln durchaus Sinn», so Karin Sollberger. Sie warnt jedoch davor: «Nahrungsergänzungsmittel ersetzen eine gesunde Ernährung nicht.» Sie könnten zwar ein mögliches Defizit an einzelnen Inhaltsstoffen ausgleichen. Doch man sollte sie nicht als Allzweckwaffe gegen die Folgen einer einseitigen Ernährung missverstehen.

## Mehr Wissen

Mehr zum Thema Nährstoffe erfahren Sie *hier*.



### Weitere wichtige Nährstoffe

Kalzium und Eisen sind nicht die einzigen Nährstoffe, für die in der Wachstumsphase eine erhöhte Zufuhr gilt. Auch Thiamin, Jod, Riboflavin, Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin A, Folsäure, Vitamin C und D sind wichtige Mitspieler, um gesund zu bleiben. Lesen Sie dazu mehr auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Schweiss &amp; Co.

Hautpflege

Akne

Schminken

Mundhygiene

Intimpflege

Ernährung

**WOHLBEFINDEN**

Selbstvertrauen

Eigenverantwortung

Stress

Jugendlohn

Literatur &amp; Links

# Bin ich gut genug?

**Die Pubertät ist eine der wichtigsten Phasen, wenn es um die Selbstfindung geht. Besonders prägend in dieser Zeit ist der Freundeskreis. Denn im Jugendalter stellen die Gleichaltrigen eine wichtige Bezugsgruppe dar.**

«Fetti Bei und Brüscht e kei», rufen ein paar Jungs Ronja auf dem Schulhof hinterher. Sie reagiert nicht auf die verletzenden Sprüche, doch in ihrem Innern brodelt es, und zwar gewaltig. Am liebsten würde sie sich unter der Bettdecke verkriechen und nie wieder zur Schule gehen. Sie schämt sich für ihre Oberschenkel, die sie viel zu dick findet, und fühlt sich als Aussenseiterin. Gerne würde die 13-Jährige so aussehen wie Amanda (14), ein Mädchen aus ihrer Klasse. Amanda besitzt für ihr Alter nämlich schon ziemlich viel Oberweite, eine schmale Taille, lange Beine und eine wohlgeformte Hüfte wie die Silhouette einer klassischen Gitarre. «Kein Wunder, stehen alle Jungs auf Amanda», denkt Ronja. Sie dagegen werde nicht so leicht einen Freund finden.

## Achterbahn der Gefühle



Ronja durchlebt eine schwierige Phase. Und diese Phase hat einen Namen: Pubertät. «Die Pubertät ist eine Zeit grosser körperlicher Veränderungen. Das Gehirn ist eine Art Baustelle, die Jugendlichen befinden sich in hormonellen Wechselbädern, und der Körper macht einen letzten heftigen Wachstumsschub durch», sagt Monika Czernin, Mediatorin, Elterncoach

und Mitautorin des Buches «Jugendjahre – Kinder durch die Pubertät begleiten». Aber nicht nur der Körper erlebt stürmische Zeiten. Die hormonellen Veränderungen haben auch Einfluss auf die Psyche und lösen von Person zu Person ganz unterschiedliche Gefühle aus. «Im Allgemeinen ist die Pubertät eine Zeit grosser Verunsicherung», so Czernin. Jugendliche würden intensiv nach ihrer Rolle in der Gesellschaft suchen. Sie fragen sich zum Beispiel: Bin ich schön? Bin ich gut? Was denken die anderen über mich? In dieser verunsicherten Phase stellen vor allem die «Peers» eine wichtige Bezugsgruppe dar. Die «Peer-group» ist der Kreis der wichtigsten Freunde im gleichen Alter. «Teenager wollen natürlich dazugehören und voll und ganz in der Clique akzeptiert sein.» Die Suche nach Zugehörigkeit, Halt und Liebe bei Gleichaltrigen sei Teil der Identitätsfindung und des Ablösungsprozesses.

## Nichts geht über Freundschaft

Im Unterschied zum Kind, dem nichts auf der Welt wichtiger ist als die Aufmerksamkeit und Liebe der Eltern, orientieren sich Teenager neu ausserhalb der Fa-



milie. Man könnte sagen: Freunde und Freundinnen werden zu einer Art neuer Familie. «Während die Bindung zu Freunden steigt, sackt die zu den Eltern in den Keller», erklärt Monika Czernin. Das mag für Eltern sehr schmerzhaft sein, doch Fakt ist: Für die Jugendlichen würden die Eltern nie mehr die gleiche emotionale Bedeutung wie in der Kindheit haben. Das zeige auch schon der beschränkte Zugang, den Eltern zur Gefühlswelt ihres Sohnes oder ihrer Tochter hätten. «Vor ihren Freunden und Freundinnen dagegen haben Teenager praktische keine Geheimnisse.» Deshalb ist es nicht nur wichtig, dass der Teenager Freunde hat, sondern auch was für welche.

### Baustelle Gehirn!

Teenager können nichts dafür, dass sie sich manchmal unberechenbar verhalten. Neurologen haben entdeckt, dass das Gehirn in der Pubertät einen letzten grossen Umbau erlebt und erst etwa im 20. Lebensjahr fertig ausgebildet ist. Im Frontallappen haben Fähigkeiten wie Selbstkontrolle, Urteilsvermögen und Organisation ihren Sitz. Und genau dieser Bereich des Gehirns wird als Letztes umgebaut. – Na, vielen Dank, Mutter Natur...!

Schweiss &amp; Co.

Hautpflege

Akne

Schminken

Mundhygiene

Intimpflege

Ernährung

**WOHLBEFINDEN**

Selbstvertrauen

Eigenverantwortung

Stress

Jugendlohn

Literatur &amp; Links



### **Fördern Sie das Wohlbefinden und die Zufriedenheit Ihres Kindes!**

Ein guter seelischer und körperlicher Gesundheitszustand ermöglicht es jungen Menschen, die Herausforderungen in der Pubertät besser zu bewältigen. Zu den wichtigsten schützenden Faktoren zählen eine gut funktionierende Kommunikation innerhalb der Familie und die entsprechende Unterstützung. So können Sie das Wohlbefinden und die Zufriedenheit Ihres Kindes fördern:

- Körper und Seele sind eins: Faktoren, die das Gesamtwohlbefinden fördern, sind regelmässige körperliche Aktivitäten, ausreichend Schlaf sowie eine ausgewogene, genussvolle Ernährung.
- Nehmen Sie Ihr Kind als ganzes Wesen mit seinen Stärken und Schwächen an.
- Geben Sie dem Jugendlichen das Gefühl, wichtig und wertvoll zu sein.
- Bestärken Sie Ihren Sohn oder Ihre Tochter in ihrer Persönlichkeit. Findet sich der Jugendliche zum Beispiel hässlich oder nicht gut genug, können Sie ihn fragen: Was gefällt dir an dir selbst? Was kannst du gut? Ideal ist, wenn der Teenager seine positiven Eigenschaften und Fähigkeiten selbst erkennt.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, seinen Interessen und Begabungen zu folgen. Eltern sollten es vermeiden, ihren Kindern aus finanziellen oder aus Prestige Gründen irgendwelche Karrieren nahezu legen.
- Seien Sie immer für Ihr Kind da und unterstützen Sie es bei jedem Problem.
- Fördern Sie das Selbstvertrauen des Kindes, indem Sie es schon früh bestimmte Entscheidungen selber treffen lassen. Zum Beispiel, was es anziehen möchte

oder welche Frisur es haben will – auch wenn das Kind seine Haare pink färben möchte ...

- In der Pubertät setzen sich sowohl Mädchen als auch Jungen stark mit ihrem Körperbild auseinander. Da Eltern auf verschiedene Weise gesellschaftliche Ideale vermitteln, sollten sie es vermeiden, den Körper ihres Kindes zu kritisieren oder das Kind direkt dazu anzuregen, seinen Körper zu verändern, zum Beispiel abzunehmen.

### **Was der Psyche eines Teenagers zusetzt:**

- Belastungen innerhalb der Familie
- Schlechtes schulisches Umfeld
- Schikane
- Fehlende Anerkennung von Altersgenossen, Eltern, Lehrern etc.
- Mangelnde Unterstützung durch Eltern, Lehrer, Betreuungspersonen
- Dauerstress

### **Weshalb gleichaltrige Freunde wichtig sind**

Cliquen sind das Vorzimmer zur Gesellschaft. Unter den Gleichaltrigen werden Sozialverhalten, Wertvorstellungen und Denkweisen erprobt, die in der Gesellschaft wichtig sein werden. All das kann der Jugendliche nicht in der Familie testen. Denn die Eltern-Kind-Beziehung war geprägt durch ein Oben-unten-Verhältnis. In einer Gruppe oder einem Verein sind alle mehr oder weniger gleichwertig. Die Bedeutung der Clique schwindet, sobald sich die jungen Erwachsenen sozial und beruflich in der Gesellschaft etablieren und eine eigene Familie gründen.

Schweiss &amp; Co.

Hautpflege

Akne

Schminken

Mundhygiene

Intimpflege

Ernährung

**WOHLBEFINDEN**

Selbstvertrauen

Eigenverantwortung

Stress

Jugendlohn

Literatur &amp; Links

**Hilfe, ich bin kein Model!**

Jugendliche wollen von einem Partner oder einer Partnerin geliebt werden und in ihrem Umfeld beliebt sein. Das zeigt auch das Beispiel der 13-jährigen Ronja, die wegen ihrer Figur gehänselt wird. Brisant ist: «Beeinflusst durch unsere Schönheitsideale aus Medien, Werbung und Industrie hängt die soziale Akzeptanz heute mehr vom Aussehen ab als früher», weiss Monika Czernin. Kein Wunder, machen sich viele Teenager Gedanken über ihr äusseres Erscheinungsbild – erst recht, wenn der eigene Körper nicht den «Idealen» entspricht. «Die Mädchen schlagen sich tendenziell eher mit Diäten herum, weil sie sich häufig zu dick finden. Und die Knaben wollen grundsätzlich dem Bild des starken Mannes entsprechen.» Nach einer Studie der Universität Lausanne (SMASH 2002) sind rund 40 Prozent der Mädchen und 18 Prozent der Jungen mit ihrem Aussehen unzufrieden.

**Warum werden die Schönheitsideale eigentlich immer schlanker?**

Experten erklären diesen Wandel durch das Luxusdenken. Es geht darum, etwas zu haben, was andere nicht haben oder nicht haben können. Das heisst ein Körperbild zu haben, das für andere schwer oder gar unerreichbar ist. Folglich wird das Körperbild Ausdruck von Luxus. Also Zeit dafür zu haben, um den Körper zu formen und zu pflegen. In Regionen, wo gehungert wird, ist dagegen ein stämmiger Leib schön. Und wo Menschen eine geringe Lebenserwartung haben, wird das Alter verehrt.

**Eltern prägen den Umgang mit Idealen**

Auch Eltern sind dem Druck gewisser Ideale, wie «jung und attraktiv» zu sein, ausgesetzt. So hat sich beispiels-

weise das Thema «ständig auf Diät sein, um einem Leistungsideal näherzukommen», zu einem Lebensstilthema entwickelt. Doch das Verhalten der Eltern hat Einfluss auf Kinder und Jugendliche und prägt deren Umgang mit diesen Idealen mit. Aufgrund ihrer Vorbildfunktion ist es wichtig, dass Erwachsene sich bewusst sind, welche Botschaften sie selbst vermitteln. Indem sie ihrem Spross beibringen, kritisch mit Idealbildern umzugehen, entwickelt das Kind die nötige Distanz und folglich eher einen gesunden Bezug zum eigenen Körperbild. Weiter beeinflussen Eltern auch den Umgang mit Themen wie Sexualität oder Partnerschaft: «Haben Eltern zum Beispiel eine offene Einstellung zur Sexualität, gehen sie gut mit Partnerschaftskonflikten und liebevoll miteinander um, erleben Kinder, wie das funktioniert», so Monika Czernin.

**Selbstverwirklichung ist der beste Weg zum Erfolg**

Sowohl Eltern als auch die Peers sind wichtige Vertrauenspersonen und moralische Stützen. Es gibt aber noch weitere wichtige Faktoren, die die Zufriedenheit und das Wohlbefinden eines Jugendlichen fördern. Zum Beispiel Anerkennung durch gute Schulnoten oder eine aussergewöhnliche Leistung. Als einer der wichtigsten Punkte für mehr Zufriedenheit nennt Monika Czernin die Möglichkeit zur Selbstverwirklichung. Unter Selbstverwirklichung versteht der Elterncoach die Befriedigung, die alle Menschen empfinden, wenn sie ihre individuellen Begabungen realisieren können. Doch in der heutigen Zeit von Stellenknappheit folgen viele junge Erwachsene nicht mehr nur ihrem Herzen. Vielmehr wählen sie einen Beruf, der ihnen in erster Linie finanzielle Sicherheit bietet. Dazu werden Teenager nicht selten auch von den Eltern getrieben. «Sie befürchten, dass wenn ihr Kind nicht die Matura macht oder studiert, später scheitert», sagt Monika Czernin. Doch diese Sorge sei unnötig: «Wenn ein Kind auf seinen Stärken aufbauen kann, wird es den grössten Erfolg haben.»

**Mehr Wissen**

Lesen Sie **hier** mehr zum Thema **gesundes Körperbild**.

**Mädchen ritzen, Jungen rasen**

Ist das Wohlbefinden des Jugendlichen stark beeinträchtigt, können psychische und psychosomatische (psychische Probleme, die sich in körperlichen Erkrankungen ausdrücken) Beschwerden entstehen. Hierbei gibt es deutliche Geschlechterunterschiede: Mädchen neigen eher zu internalisierenden (nach innen gerichteten) Verhaltensweisen wie Essstörungen und Ritzen. Jungen dagegen verhalten sich meistens externalisierend (nach aussen gerichtet), also eher aggressiv und risikofreudig. Wobei die Risikobereitschaft bei Jugendlichen nicht immer im Zusammenhang mit einem psychischen Problem stehen muss: In der Pubertät testen ganz viele einfach ihre Grenzen.

Schweiss &amp; Co.

Hautpflege

Akne

Schminken

Mundhygiene

Intimpflege

Ernährung

Wohlbefinden

**SELBSTVERTRAUEN**

Eigenverantwortung

Stress

Jugendlohn

Literatur &amp; Links

# So entwickeln Kinder Selbstvertrauen

Ohne Selbstvertrauen geht gar nichts. Doch dafür braucht es Erfolgserlebnisse, und diese lassen sich weder aufzwingen noch herbeibrüllen. Es braucht spür-, sicht- oder messbare Fortschritte. Eltern können ihren Kindern beibringen, an sich selber zu glauben.



Wenn man sich morgens einfach eine Portion Selbstvertrauen aufs Brot schmieren könnte, das wäre cool ... dann hätte man keine Hemmungen mehr, den Schwarm anzusprechen und auch keine Angst mehr vor Prüfungen oder fiesen Mitschülern ... So mancher Teenager zweifelt an sich selbst, von Glauben an die eigenen Kräfte und Fähigkeiten weit und breit keine Spur.

## Mangelndes Selbstvertrauen

Wir kennen sie wohl alle: die Stimme in unserem Kopf, die an uns herumrörgelt, uns Verlierer nennt und uns für alles Schlechte die Schuld gibt. Es ist, als würde jemand in unserem Gehirn sitzen und uns immerzu schlechtmachen. Das Jugendportal [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch) nennt diesen Störenfried «Gnomio». Durch Sprüche wie «Hör auf damit, das kannst du nicht» oder «So bringst du es nie zu etwas» wird «Gnomio» immer grösser und stärker. Aber auch negative Erfahrungen geben ihm Macht: zum Beispiel wenn Liebe an Bedingungen geknüpft wird oder wenn man ständig mit anderen verglichen oder kritisiert wird. Eltern können einiges beitragen, damit ihr Kind sich zu einem selbstbewussten Menschen entwickelt.

## Die Basis des Selbstvertrauens

Eine der wichtigsten Aufgaben eines Kindes ist es, Selbstvertrauen bzw. ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln. Sind diese beiden Eigenschaften gut verankert, schaffen es Jugendliche auch, sich in neuen Situa-

tionen angemessen zu verhalten und Herausforderungen besser zu meistern. Doch seinen Fähigkeiten zu vertrauen und sich selber als wertvoll zu empfinden, ist alles andere als einfach. Dahinter steckt ein fließender, langjähriger Prozess, der auf einem stabilen Fundament aufbaut. «Die Basis des Selbstvertrauens sowie des Selbstwertgefühls ist Urvertrauen», erklärt Philipp Schmutz, Psychologe der Stiftung Berner Gesundheit.

## Von den Wurzeln bis zur Baumkrone

Das Urvertrauen entwickelt sich vom ersten Tag an. Dann nämlich, wenn die Grundbedürfnisse des Säuglings versorgt werden. Das bedeutet, dass «das Kind weiss, dass Mama und Papa immer da sind, wenn es sie braucht», so Philipp Schmutz. Ist das Urvertrauen vorhanden, kann daraus ein gesundes Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl entstehen,



## Sexueller Missbrauch

Menschen, die in ihrer Kindheit Gewalt oder sexuellen Missbrauch erlebt haben, fällt es besonders schwer, gesundes Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl aufzubauen. Bei der Stiftung Berner Gesundheit können sich Betroffene professionell beraten lassen.

Schweiss &amp; Co.

Hautpflege

Akne

Schminken

Mundhygiene

Intimpflege

Ernährung

Wohlbefinden

**SELBSTVERTRAUEN**

Eigenverantwortung

Stress

Jugendlohn

Literatur &amp; Links



wie aus einem Samen eine Pflanze. Philipp Schmutz und Renate Krähenbühl von der Berner Gesundheit geben Tipps, wie Sie das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl Ihrer Kinder fördern können.

#### So stärken Sie das Selbstvertrauen Ihres Kindes

- **Bedingungslos lieben:** Wenn Eltern ihrem Kind das Gefühl geben, es bedingungslos zu lieben – unabhängig von seinen Stärken und Schwächen –, blüht das Selbstwertgefühl auf. Es ist falsch zu glauben, dass nur wertvoll ist, wer etwas leistet. Loben Sie Ihr Kind, schenken Sie ihm Aufmerksamkeit und sagen Sie ihm, dass Sie es lieben.
- **Vergleiche machen unzufrieden:** Jedes Kind ist anders. Meiden Sie deshalb vergleichende Kommentare wie «Dein Bruder macht das viel besser» oder «Warum bist du nicht so ordentlich wie Max?». Lieben Sie Ihr Kind für seine Einzigartigkeit.
- **Fehler und Erfolge sind wertvolle Erfahrungen:** Ermutigen Sie Ihr Kind und unterstützen Sie es, wenn es etwas Neues lernt. So stärken Sie das Selbstvertrauen.
- **Gestern Gewinner, heute Verlierer:** Das Leben bietet immer wieder neue Chancen. Ist Ihr Kind niedergeschlagen, erinnern Sie es an seine Erfolge und all die guten Eigenschaften, die es besitzt. Will es etwas Neues können, gibts nur eins: Üben und trainieren.

- **Fordern und fördern:** Fordern und fördern Sie Ihr Kind seiner Entwicklung entsprechend. Jedes Kind hat Talente oder bestimmte Fähigkeiten, die Eltern unterstützen können. Zwingen Sie es nicht, zum Klavierunterricht zu gehen, wenn es lieber Fussball spielt. Hat das Kleinkind beispielsweise Spass am Malen, können Eltern seine Zeichnungen sammeln und aufbewahren, um ihm später zu zeigen, was für Fortschritte es gemacht hat – das stärkt Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.



- **Ohne Übung kein Erfolg:** Haben Sie Vertrauen in Ihr Kind und trauen Sie ihm etwas zu. Unterstützen Sie es, wenn es neue Wege geht oder Dinge zum ersten Mal ausprobiert. Denn damit das Selbstvertrauen wächst, brauchen Kinder Erfolgserlebnisse. Und wenn sie dann etwas entdecken, was ihnen liegt und erst noch Spass macht, gelingt meist auch das besser, was sie gemeinhin weniger gut beherrschen.

#### Mehr Wissen

**Wie Teenager Ihr Selbstvertrauen aufpeppen können, erfahren Sie *hier*.**

#### Facebook verdirbt Usern die gute Laune

Aus Facebook wird Frustbook: Denn obwohl sich auf Facebook kaum negative Inhalte finden, fühlt sich über ein Drittel der Nutzer beim Surfen auf Facebook schlecht. Grund dafür sind genau die fröhlichen Kommentare wie «Ich habe den besten Job der Welt», «Neues Auto» und Fotos eines Freundes am Strand der Malediven. Nach einer deutschen Studie treiben positive News Facebook-User in eine Neidspirale und rufen Minderwertigkeitsgefühle hervor. Es empfiehlt sich also, statt Onlinebekanntschaften besser Freundschaften im realen Leben zu pflegen.

Schweiss &amp; Co.

Hautpflege

Akne

Schminken

Mundhygiene

Intimpflege

Ernährung

Wohlbefinden

Selbstvertrauen

**EIGENVER-  
ANTWORTUNG**

Stress

Jugendlohn

Literatur &amp; Links

# Achtung, fertig, flügge!

**Haben Sie Ihrem Kind schon zimal gesagt, es soll sein Zimmer aufräumen, doch Sie reden an eine Wand? Einer der Gründe dafür kann inkonsequentes Verhalten der Mutter oder des Vaters sein.**



Je älter Kinder werden, desto näher rückt der Zeitpunkt, an dem sie von zu Hause ausziehen. Dann heisst es für die jungen Erwachsenen nicht nur Abschied nehmen, sondern auch den letzten Schritt in die meist lang ersehnte Selbstständigkeit zu wagen. Trotz langjährigem Ablösungsprozess geht dann am Schluss meistens alles ganz schnell: Die Kinder finden eine eigene Wohnung, packen ihre Sachen – und weg sind sie. Aber nicht nur für den Spross, sondern auch für die Eltern ist ein bedeutsamer Lebensabschnitt zu Ende. Zurück bleibt eine grosse Lücke, manchmal auch Trauer und Schmerz. Eltern stellen sich dann oft auch die Frage, ob sie alles richtig gemacht und ihr Kind bestmöglich auf ein eigenständiges Leben vorbereitet haben.

## Die Krux der Erziehung

Doch bis das Kind zu einem eigenständigen Menschen wird, vergehen fast zwei Jahrzehnte. Entscheidend für seine Entwicklung ist die Erziehung. Sie ahnen es: Genau da liegt die Krux. Denn ein Rezept, wie man Kinder richtig grosszieht, gibt es nicht. Die Sexualpädagogin Renate Krähenbühl und der Psychologe Philipp Schmutz von der Stiftung Berner Gesundheit wissen, worauf es ankommt, damit Kinder auf gute Art und Weise flügge werden. «Der Erziehungsstil hängt meistens stark von kulturellen und religiösen Hintergründen, aber auch von der Bildung der Eltern ab und wie sie selbst erzogen worden sind», erklärt Renate Krähenbühl. Studien zei-

gen, dass der **autoritative Erziehungsstil** (siehe Kasten auf der nächsten Seite) am meisten dazu beiträgt, dass Kinder sich zu emotional angepassten, eigenständigen, leistungsfähigen und sozial kompetenten Personen entwickeln. Es handelt sich hier um eine Erziehung nach dem Prinzip «Freiheit in Grenzen», wie Klaus A. Schneewind in seinem Buch «Familienpsychologie» schreibt.

## «Freiheit in Grenzen» – eine bewährte Erziehungsmethode

So weit, so gut. Nur, was heisst das nun konkret in der Praxis? «Emotionale Wärme, Zuneigung, Wertschätzung, Grenzen setzen und Gewährung von Eigenständigkeit», fasst Philipp Schmutz zusammen. Eltern sollen ihr Kind bedingungslos lieben, es respektvoll behandeln und unterstützen, wann immer es Hilfe braucht. Sie dürfen ihrem Sohn oder ihrer Tochter auch ruhig ab und zu etwas zutrauen und das Kind idealerweise seiner Entwicklung entsprechend fördern und fordern. Wichtig ist zudem, dass Erziehende ihr Kind mit seinen Bedürfnissen, Probleme und Ansichten ernst nehmen, ihm eigene Entscheidungen ermöglichen und gemeinsam Regeln aushandeln, die altersangemessen, nachvollziehbar sind und eingehalten werden.

## Keine Angst vor Auseinandersetzungen!

In Elternkursen hören Schmutz und Krähenbühl häufig Aussagen wie: «Ich habe meinem Sohn schon tausendmal gesagt, er soll sein Zimmer aufräumen, und er macht es trotzdem nicht.» Laut Schmutz haben Eltern oftmals Angst vor Auseinandersetzungen in der Familie. «Sie wollen nicht die böse Mutter oder den bösen Vater spielen und lassen bei ihren Kindern deshalb so einiges durchgehen.» Damit machen Eltern ihrem Nachwuchs aber keinen Gefallen. Sie müssen sich im Klaren sein: Zoff in der Familie gibt es immer wieder, vor allem mit Teenagern. «Viele Jugendliche testen Grenzen, provozieren und widersetzen sich», sagt Renate Krähenbühl. Welche Möglichkeiten gibt es dennoch, Teenager zu mehr Verbindlichkeit zu bringen?

## Regeln vereinbaren und Grenzen setzen

- Grenzen sind notwendig, da sie Jugendlichen Orientierung, Stabilität und Sicherheit geben. Eltern sollen sich aber überlegen, was sie reglementiert haben wollen. Ist es tatsächlich so wichtig, dass das Zimmer aufgeräumt ist, wenn doch sonst ganz vieles gut läuft?



Schweiss &amp; Co.

Hautpflege

Akne

Schminken

Mundhygiene

Intimpflege

Ernährung

Wohlbefinden

Selbstvertrauen

**EIGENVER-  
ANTWORTUNG**

Stress

Jugendlohn

Literatur &amp; Links

- Der Sohn oder die Tochter möchte an eine Party gehen: Bestimmen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Bedingungen, handeln Sie Lösungen aus sowie die Konsequenzen im Falle eines Regelbruchs.

- Eine Möglichkeit, Regeln aufzustellen oder zu ändern, ist der Familienrat. Einmal pro Woche besprechen Eltern und Kinder jeweils für eine halbe Stunde ihre Anliegen und halten die Abmachungen schriftlich fest. Das schafft Verbindlichkeit, und Kinder können auf diese Weise zeigen, dass sie zuverlässig sind.

- Regeln sollen grundsätzlich klar und gerecht sein.
  - Wichtig ist, dass Anforderungen der Reife des Kindes entsprechen. Ein Kleinkind, das sein Zimmer alleine aufräumen muss, ist mit dieser Aufgabe möglicherweise überfordert. In einer solchen Situation tun Eltern gut daran, ihr Kind zu unterstützen, indem sie ihm zeigen, wie man Ordnung macht.



- Wichtig ist, dass sich beide Elternteile darüber einig sind, was erlaubt ist und was nicht.
- Eltern sollten, wenn sie mit ihren Kindern kommunizieren, mit «einer Zunge» reden.
- Häufig erhalten Teenager als Antwort auf eine Frage ein simples «Nein». Besser ist, wenn Eltern ihren Entscheid begründen. Sagen Sie Ihrem Kind, wenn Sie sich Sorgen machen, damit die Grenzen nachvollziehbar sind.

**So nicht!**

Die 15-jährige Emma bittet ihre Eltern um Erlaubnis, an die Party einer Freundin zu gehen. Die Eltern setzen sich mit Emma an den Tisch und wollen von ihr wissen, wer alles an der Party ist und ob die Eltern der Freundin anwesend sind. Emma darf hingehen, muss aber den Eltern versprechen, um 23 Uhr zu Hause zu sein und keinen Alkohol zu konsumieren. Emma wird, so die Abmachung, zusammen mit zwei Freundinnen nach Hause kommen. Die Eltern sind während dieser Zeit telefonisch erreichbar. Aber Emma hält sich nicht an die vereinbarten Regeln, trudelt erst um Mitternacht zu Hause ein und riecht nach Alkohol. Sofort ist Feuer unter dem Dach: Die Eltern reagieren besorgt, wütend und enttäuscht.

**Wirksame Konsequenzen**

Schimpfen alleine reicht nicht, um Mädchen wie Emma in Zukunft zu einem verantwortungsbewussteren Handeln zu bewegen. «Die Kinder müssen lernen, Konsequenzen für selbst verschuldetes Handeln zu tragen», sagt Renate Krähenbühl. Je nach Situation können Massnahmen unterschiedliche Formen haben.

- Eine Konsequenz muss nicht immer im Voraus abgemacht werden. Folgen sollen aber logisch sein und mit dem Fehlverhalten zusammenhängen.
- Konsequenzen können gemeinsam bestimmt werden. Im Voraus besprochene Massnahmen sind häufig wirksamer.
- Seien Sie nicht inkonsequent, wenn ein Regelbruch stattfindet. Es sei denn, der Teenager kann für seine Situation nichts dafür.
- Was ist passiert? Vielleicht konnte Emma dem Gruppendruck nicht widerstehen. Oder sie wollte nach Hause gehen, wurde jedoch aufgehalten. Vielleicht hatte sie aber einfach Lust, Alkohol zu trinken, und der Wunsch nach Alkoholkonsum war grösser als die Angst vor einer Konsequenz.

**Schritt für Schritt in die Selbstständigkeit**

Nachdem Emma am Sonntag ausgeschlafen hat, gehen die Eltern auf ihre Tochter zu und besprechen den Vorfall. Sie wollen von Emma genau wissen, was vorgefallen ist, warum sie trotz Verboten Alkohol konsumiert hat und warum sie zu spät nach Hause gekommen ist. Emma ist froh, dass die Eltern ihr zuhören und nicht mit ihr schimpfen. Wollen die Eltern, dass Regeln in Zukunft ernst genommen werden, müssen sie eine Konsequenz aussprechen, die Emma zeigt, dass Regelbrüche grundsätzlich Folgen haben. Die Eltern könnten also sagen, dass solche Partys während der nächsten Wochen oder Monate nicht infrage kommen. Die junge Dame muss ihren Eltern nun erst mal zeigen, dass sie Regeln einhalten kann. Tut sie dies, kann sie an einer nächsten Party ein alternatives Verhalten zeigen. So lernen Jugendliche, schrittweise Verantwortung zu übernehmen und selbstständiger zu werden.

Das wiederum ermöglicht Eltern, dem Kind mehr Freiraum zu geben – bis die Zeit reif ist, das elterliche Nest zu verlassen.

**Verschiedene Erziehungsstile aus dem Buch «Familienpsychologie»:**

**Autoritär:** Autoritäre Eltern möchten, dass ihr Kind gehorcht. Es kann sehr wenig mitbestimmen und darf praktisch keine eigenen Entscheidungen treffen.

**Vernachlässigend:** Eltern mit einem vernachlässigenden Erziehungsstil fordern und fördern ihre Kinder wenig, verhalten sich zurückweisend und geben ihnen nur ein Minimum an Orientierung.

**Permissiv:** Nachgiebige Eltern akzeptieren praktisch jedes Verhalten ihrer Kinder. Sie sehen sich nicht als Eltern, die für Rahmenbedingungen verantwortlich sind, und fordern wenig.

**Autoritativ:** Autoritative Eltern kombinieren Herzenswärme und Liebe mit der Förderung der Selbstständigkeit. Sie lenken ihre Kinder und geben ihnen klare Strukturen.

Schweiss &amp; Co.

Hautpflege

Akne

Schminken

Mundhygiene

Intimpflege

Ernährung

Wohlbefinden

Selbstvertrauen

Eigenverantwortung

**STRESS**

Jugendlohn

Literatur &amp; Links

# Gelassen bleiben

Geht die obligatorische Schulzeit langsam zu Ende, stehen Teenies plötzlich vor einem Berg an Entscheidungen und Erwartungen. Eine gute Gelegenheit, den richtigen Umgang mit Stress zu lernen.



Stress hat viele Gesichter: Magen- oder Kopfschmerzen, Schweissausbrüche, Gereiztheit, Erschöpfung, Aggressivität, Rückzug oder Angstzustände. Als kurzzeitige Reaktion auf aktuelle Ereignisse, wie beispielsweise eine wichtige Klassenarbeit, sind Stresssymptome ganz natürlich. Stress kann auch positiv wirken und zum Beispiel die nötigen Kräfte mobilisieren, um sich gut auf eine Prüfung vorzubereiten. Problematisch wird es erst, wenn negativer Stress länger anhält.

## Adoleszenz – eine sensible Lebensphase

Körperliche Umstellungen, Entwicklung der eigenen Identität, sich von den Eltern lösen und sich für einen Beruf entscheiden: Mit diesen und mehr Veränderungen müssen Jugendliche beim Übergang vom Kind zum Erwachsenen umgehen. Diese Umstellung braucht Zeit und Geduld. Gregor Waller, spezialisiert auf angewandte Psychologie und Leiter Forschungsschwerpunkte Psychosoziale Entwicklung und Medien an der Zürcher Hochschule für Allgemeine Wissenschaften (ZHAW), erklärt: «Weicht ein Entwicklungsschritt stark von der sogenannten Norm ab, wie beispielsweise der verfrühte oder verspätete Eintritt der Pubertät, kann das zu Stress führen.» Aber auch ganz natürliche Prozesse wie das Finden seines

Platzes im sozialen Umfeld können anstrengend sein. Der Jugendliche müsse beispielsweise den Umgang mit Gruppendruck, Intimität und Freundschaften lernen und Schritt für Schritt mehr Eigenverantwortung übernehmen, so Waller.



## Faktoren, die Kraft nehmen

Besonders die drei Lebenswelten «Schule und Beruf», «Eltern und Familie», «Freunde und Freizeit» können mit Beginn der Pubertät als Stressfaktoren wirken. Wichtig sei, so Gregor Waller, dass «Eltern vor allem den Ursachen von Stress auf den Grund gehen». Nur so kann die Situation nachhaltig verändert werden. Ist die stressauslösende Situation unveränderbar, ist das eine gute Gelegenheit, einen konstruktiven Umgang damit zu lernen. Eine wertvolle Fähigkeit, die dem Teenager das ganze Leben lang von Nutzen sein wird.

### Sie sind Vorbild

So können Sie als Eltern Ihr Kind beim Umgang mit Stress unterstützen:

- Leben Sie vor, wie auch schwierige Situationen gemeistert werden können, ohne in Panik zu verfallen, und gönnen Sie sich genügend Raum zum Stressabbau.
- Bleiben Sie gelassen. Lassen Sie mal einen Termin sausen, um etwas mit den Kindern zu unternehmen, und nehmen Sie es locker, wenn etwas schiefgeht.
- Überprüfen Sie hin und wieder Ihre Leistungsanforderungen an sich. Lassen Sie Ihr Kind mit dem Bild aufwachsen, dass es auch okay ist, wenn nicht immer alles hundertprozentig perfekt läuft.

Schweiss &amp; Co.

Hautpflege

Akne

Schminken

Mundhygiene

Intimpflege

Ernährung

Wohlbefinden

Selbstvertrauen

Eigenverantwortung

**STRESS**

Jugendlohn

Literatur &amp; Links

**Tipps zum Umgang mit Stress**

- Lernen, seine Gefühle mit einer Vertrauensperson zu teilen.



- Bei starken körperlichen Reaktionen aktiv entspannen (zum Beispiel Meditation, Yoga, autogenes Training) und/oder Sport treiben.

- Die Einstellung zur Stresssituation verändern (Was erwarte ich? Wovon gehe ich aus? Etc.).
- Innere Widerstände gegen unveränderbare Situationen abbauen.
- Genügend Erholungsmöglichkeiten in der Freizeit schaffen.
- Stress mit Humor begegnen und als Chance wahrnehmen, daran zu wachsen.

**Ständig Zoff**

Ganz klar: Der Alltag mit Teenagern ist anders als mit Kindern. Die Veränderungen, welche die Pubertät mit sich bringt, beeinflussen die ganze Familie. Die Jugendlichen wollen sich ablösen und ihren eigenen Weg gehen, selbst Entscheidungen treffen und ihre Vorstellungen in die Realität umsetzen. Oft klaffen auch die Vorstellungen über schulische Leistungen, die Mithilfe bei der Hausarbeit oder persönliche Freiheiten weit auseinander, Meinungsverschiedenheiten sind vorprogrammiert. Wichtig ist, mit den Jugendlichen im Gespräch zu bleiben und ein Vertrauensverhältnis zu pflegen, welches auch mal einen Streit aushält. «Da die Eltern aus der Sicht des Jugendlichen manchmal auch Teil des Problems sind, ist es nicht immer einfach, nach der Ursache zu suchen, um den Stress abzubauen», merkt Gregor Waller an. Je nach Situation könne es auch hilfreich sein, eine Lehrkraft, einen Lehrmeister oder eine psychologische Fachperson beizuziehen.

**Wenn Sie überfordert sind**

Wer überlastet ist und dies zugeben kann, hat den ersten wichtigen Schritt bereits getan. In Elternbildungskursen zeigt sich übrigens, dass wesentlich mehr Mütter und Väter am Rande ihrer psychischen und physischen Kräfte sind, als man vermuten würde.

**Tricks gegen Stress im Familienleben**

- Klinken Sie sich für einen Moment aus, um Ihre Gedanken zu beruhigen oder gedanklich einen Ort aufzusuchen, wo Sie sich rundum wohlfühlen.
- Organisation hilft gegen Stress: Muss der Jugendliche wirklich immer später essen als die anderen? Wie können die Hausarbeiten neu verteilt werden? Etc.
- Egal, welche Launen Sie antreffen: Sie werden immer Mutter oder Vater bleiben und sind gefordert, sich dadurch nicht irritieren zu lassen und konsequent Grenzen zu setzen.
- Verdrängen hilft nicht: Besser früh genug Hilfe beiziehen, bevor Sie völlig erschöpft und ausgebrannt sind.

**Motiviert in der Schule**

All die Veränderungen in der Pubertät sind oft viel spannender und wichtiger als Mathe oder Französisch – Schulabschluss hin oder her. Bei Motivationsproblemen können naheliegende Anreize und kurzfristige Ziele dem Teenager den nötigen Durchhaltewillen geben. Erlauben Sie Ihrem Schützling zum Beispiel den lang ersehnten Urlaub mit Freunden, wenn die Schulnoten vor den Sommerferien in Ordnung sind. Versuchen Sie stets die Stärken zu fördern, und bieten Sie Unterstützung, zum Beispiel mit Nachhilfeunterricht, falls sich Ihr Kind in einem Bereich sehr schwertut.

**Etwas «Ordentliches» lernen**

Bei einer aktuellen Umfrage des Basler Gesundheitsdepartements bei 1400 15- und 16-Jährigen gaben über zwei Drittel der Mädchen und knapp die Hälfte der Knaben an, häufig unter Stress zu leiden. Der grösste Stressfaktor sei die Schule. Der Erfolgs- und Erwartungsdruck von aussen, aber auch die Ansprüche an sich selbst sind oft riesig. Viele Jugendliche haben Angst, den Schulabschluss nicht zu schaffen, oder befürchten, schlechtere Leistungen zu erbringen als von den Eltern erwartet. Ein Teufelskreis: Die schulischen Leistungen sinken weiter, und exzessives Gamen, Rauchen, Kiffen oder Trinken könnten womöglich als Ventil missbraucht werden.



Schweiss &amp; Co.

Hautpflege

Akne

Schminken

Mundhygiene

Intimpflege

Ernährung

Wohlbefinden

Selbstvertrauen

Eigenverantwortung

**STRESS**

Jugendlohn

Literatur &amp; Links



Um besser mit Schulstress umzugehen, haben sich folgende Massnahmen bewährt:

- **Klären des Stressverständnisses:** Was löst den Stress aus? Wie wird dieser Stressor bewertet (z. B.: Ich bin passiv ausgeliefert)?
- **Bewältigungsstrategien trainieren:** Körperlich zu entspannen und gedanklich abzuschalten, sind grundlegende Fähigkeiten, über die jeder Mensch verfügt.
- **Rahmenbedingungen optimieren:** Sowohl Lehrpersonen als auch Eltern sollten Ruhe- und Entspannungszeiten ermöglichen und unterstützen.

**Im Kommunikationsrausch**

Je älter der junge Erwachsene wird, desto mehr Bedeutung gewinnt die Gestaltung der eigenen Freizeit. Schule und Familie rücken auf der Prioritätenliste weiter nach hinten, und der Freundeskreis wird zum Lebensmittelpunkt. Kontakt zu Gleichaltrigen, die eigene Rolle zu finden und sich seine Identität zu schaffen, gehören zu den zentralen Entwicklungsaufgaben in diesem Alter. Kein Wunder also, sind diejenigen Geräte besonders beliebt, die einen regen Austausch untereinander ermöglichen. Wird ein selbstverantwortlicher Umgang mit Handy, Internet und Co. nicht von Kindesbeinen an gelernt, kann der Medienkonsum in Stress ausufern. Gregor Waller erklärt, weshalb: «Viele Jugendliche verspüren den Druck, ständig erreichbar sein zu müssen. Vier von fünf besitzen heute ein Smartphone, über das sie rund um die Uhr kommunizieren können.» Zudem würden die Pubertierenden häufiger unterbrochen als noch vor ein paar Jahren. Ständig gilt es, ein SMS, ein E-Mail, eine Facebook-Nachricht oder Ähnliches zu beantworten. «Oft werden verschiedene Medien gleichzeitig genutzt. Dadurch bleibt je Medium weniger Aufmerksamkeit übrig, die Inhalte werden nur oberflächlich verarbeitet», so Waller. Dies könne kognitiv überfordern und

ermüden. «In seltenen Fällen», fügt Gregor Waller an, «kann die exzessive Mediennutzung auch in einer Verhaltenssucht enden.»

**Teenager wollen dazugehören!**

Einer der wichtigsten Gründe für Jugendliche, ein Handy zu benutzen, ist das Zugehörigkeitsgefühl, so der Forschungsbericht der ZHAW vom April 2012 mit dem Titel «Handygebrauch der Schweizer Jugend. Zwischen engagierter Nutzung und Verhaltenssucht». Teenager organisieren via Handy soziale Aktivitäten und erhalten so ihre Kontakte auch über grössere Distanzen aufrecht. Einige berichten sogar von einer beruhigenden Wirkung, ausgelöst durch die psychische und physische Verbundenheit zu ihrem sozialen Netzwerk.

**Mehr Wissen:**

**Eltern bleiben, nicht zum Kumpel werden.**  
Lesen Sie *hier* die nützlichen Tipps.

vitagate.ch – Jeden Tag einen Klick gesünder!

**Mehr zum Thema Stress im Forschungsbericht der ZHAW.**

**Endlich wieder schlafen**

Wird der Stress in Freizeit, Schule oder Familie so gross, dass über längere Zeit an Schlaf nicht mehr zu denken ist, dann kann ein Präparat aus der Drogerie vorübergehend unterstützen. Zum Beispiel Schlaftropfen auf pflanzlicher Basis oder ein Bad mit beruhigenden Essenzen helfen beim Abschalten. Um sich wieder zu stärken, haben sich beispielsweise Produkte mit Taigawurzel oder Rosenwurz, Nahrungsergänzungsmittel, spagyrische Mischungen oder Aufbaupräparate aus Kräuterhefe bewährt.

Schweiss &amp; Co.

Hautpflege

Akne

Schminken

Mundhygiene

Intimpflege

Ernährung

Wohlbefinden

Selbstvertrauen

Eigenverantwortung

Stress

**JUGENDLOHN**

Literatur &amp; Links

# Paps, kannst du mir Geld geben?

Nur wer Geld zur Verfügung hat, lernt, damit umzugehen. Der Jugendlohn ist ein bewährtes Modell auf dem Weg in die finanzielle Selbstständigkeit.



Ein Handy für mehrere Hundert Franken, hohe Telefonrechnungen, Markenklamotten – dafür greifen Jugendliche tief ins Portemonnaie und lassen sie nicht selten in die Schuldenfalle tappen: Laut Schweizer Studien hat jeder fünfte Teenager im Alter von 12 bis 18 Jahren und jeder dritte junge Erwachsene (18 bis 24 Jahre) Schulden. Wenn Jugendliche in Ver- oder Überschuldungssituationen geraten, verbirgt sich dahinter meist ein Zusammenspiel verschiedener Einflüsse: zum einen die persönliche Entwicklung oder tiefe Verunsicherung und Mangel an Lebensperspektiven. Zum anderen muss der bewusste Umgang mit Geld und Konsum zuerst erlernt werden. Nicht alle Jugendlichen schaffen dies auf Anhieb: Unerfahrenheit, Gruppendruck oder unaufschiebbar scheinende Wünsche führen manchmal dazu, dass Teenager mehr kaufen, als sie sich wirklich leisten können.

## Jugendlohn – die bessere Alternative zum Taschengeld

Wie heisst es so schön: Übung macht den Meister! Ein bewährtes Modell, womit Jugendliche lernen, was das Leben kostet und ein Gespür für den bewussten Umgang mit Geld entwickeln und erproben können, ist der Jugendlohn. Im Unterschied zum Taschengeld, das für «Vergnügen» oder «nicht Nötiges» gedacht ist, soll mit dem Jugendlohn in erster Linie Notwendiges finanziert werden. Also das Leben ausserhalb des Elternhauses. «Denn nur wer ein eigenes Budget zur Ver-

fügung hat, lernt, damit zu haushalten», erklärt Daniel Jenal, Verantwortlicher für Konsum bei Pro Juventute. Der ideale Zeitpunkt, um Kindern finanzielle Verantwortung für definierte Bereiche des Lebens zu übertragen, ist der Eintritt ins 13. Lebensjahr. «Bei Pro Juventute sehen wir, dass die meisten Kinder in diesem Alter ihre Bedürfnisse bereits sorgfältig abwägen können und gleichzeitig noch gerne Rat bei den Eltern holen.» Der Jugendlohn ermögliche Eltern und Kindern, gemeinsam zu wachsen und damit einhergehend die Verantwortung mit dem entsprechenden Budget stetig zu erweitern.

## Ein Modell für alle Einkommensklassen

Mit der Einführung des Jugendlohns entsteht für die Jugendlichen eine neue Situation: Sie erhalten mehr Freiheiten, aber gleichzeitig auch neue Verpflichtungen. «Sie können sich also Wünsche erfüllen, müssen jedoch auch lernen, ihre Bedürfnisse zu planen und Durststrecken auszuhalten. Jugendliche verpflichten sich, ihre finanziellen Mittel in erster Linie für die vereinbarten Leistungen und Produkte einzusetzen und deren «Handling» selbstständig zu beherrschen», sagt Daniel Jenal. Der Betrag des Jugendlohns variere je nach Einkommen und Lebensweise einer Familie. Deshalb sollte er auch individuell ausgehandelt werden – ebenso die Kompetenzen der Jugendlichen, wie etwa für Kleider, Freizeitgestaltung, Mahlzeiten usw., welche die Eltern auf ihren Sohn oder ihre Tochter übertragen wollen (siehe Anhang). Der Konsumexperte empfiehlt, das Geld monatlich auszubezahlen. So verhält sich das Ganze wie der Lohn eines Erwachsenen: «Der Zeitraum ist gross genug, damit Jugendliche lernen, ihr Geld einzuteilen und voranzuplanen.» Die Auszahlung solle zudem immer zum gleichen Zeitpunkt und unaufgefordert erfolgen.



## Verschuldung ist nicht gleich Überschuldung

Die Verschuldung umfasst jede Schuld gegenüber Dritten: zum Beispiel Abzahlungsverträge, Leasing, Kauf auf Raten usw. Von Überschuldung spricht man, wenn der Schuldner nicht mehr in der Lage ist, seinen finanziellen Verpflichtungen innerhalb eines Dreijahresplans nachzukommen.

Schweiss &amp; Co.

Hautpflege

Akne

Schminken

Mundhygiene

Intimpflege

Ernährung

Wohlbefinden

Selbstvertrauen

Eigenverantwortung

Stress

**JUGENDLOHN**

Literatur &amp; Links

**Was Eltern bei der Einführung des Jugendlohns beachten sollten**

- In einem ersten Schritt können beide – Eltern und Kinder – separat das «Arbeitsblatt zum Jugendlohn» ihren Vorstellungen entsprechend ausfüllen, um eine Verhandlungsbasis zu schaffen. Klicken Sie hier: [www.projuventute.ch/jugendlohn](http://www.projuventute.ch/jugendlohn)
- Die Eltern sollen vorab gemeinsam definieren, welche Rechte und Pflichten sie bereit sind, an das Kind abzutreten.
- Anschliessend wird der Finanzbedarf zwischen Kind und Eltern «ausgehandelt», basierend auf Erfahrungen aus der Vergangenheit und Einschätzungen von neuen, erstmals anfallenden Kosten in der Zukunft.
- Das Kind sollte wenn möglich selbstständig ein eigenes Bank- oder Postkonto eröffnen. Ab dem 12. Geburtstag erlauben das die meisten Institute ohne Unterschrift der Eltern. Das schafft Vertrauen und ist ein wichtiger symbolischer Schritt für das Kind.
- Eltern sollen ihr Kind in der Einführungsphase des Jugendlohns begleiten und von Beginn an konsequent sein und dem Kind auch Durststrecken zutrauen.

**Fördern Sie die finanzielle Selbstverantwortung Ihrer Kinder**

Wichtig ist, dass Eltern schon früh mit ihren Kindern über Geld und Konsum sprechen und sie in alltägliche Kaufentscheidungen involvieren.

- Erklären Sie Ihrem Kind, weshalb Sie auf gewisse Dinge verzichten wollen oder müssen.
- Sprechen Sie mit Kindern über die Werbung und den Unterschied zwischen den von der Werbung suggerierten Wünschen und den echten Bedürfnissen. Ziel ist es, dass das Kind immer wieder versucht herauszufinden, was ihm persönlich wirklich wichtig ist.
- Eltern sollten mit Teenagern darüber sprechen, wie viel die Wohnung der Familie kostet oder das Auto und wie hoch die Krankenkassenprämien sind.

**Ständig Pleite**

Geld bedeutet Autonomie und Souveränität. Was den Erwachsenen recht ist, kommt auch den Jugendlichen entgegen. Teenager gehen im Allgemeinen verantwortungsbewusst und kontrolliert mit Geld um. Es gibt aber Ausnahmen – Kinder, die trotz Taschengeld oder Jugendlohn immer wieder die hohle Hand machen. «Wenn das Geld nicht ausreicht, ist das ein Zeichen dafür, dass der Teenager mit dem vereinbarten Rahmen überfordert ist», erklärt Daniel Jenal. In diesem Fall sollten Eltern die Rechte und Pflichten ihres Kindes so weit zurückfahren, bis das Modell auf einer tieferen Kompetenzstufe funktioniert. Gelingt dies, könne das Schema schrittweise wieder ausgeweitet werden.

**Drei Fallbeispiele zum Schluss****Geld sinnvoll investieren**

Lea (15) hat gespart, um sich eine teure Handtasche leisten zu können. Die Eltern sind aber der Meinung, dass Lea ihr Geld in etwas Sinnvolleres oder Nützliches investieren sollte. Daniel Jenal: «Wenn Lea für dieses Geld extra auf anderes Vergnügen verzichtet hat, soll sie damit machen dürfen, was sie für richtig hält. Eltern könnten in solchen Situationen beispielsweise das Gespräch suchen und ihrer Tochter raten, über einen grösseren Kaufbetrag nachzudenken und nicht übereilt zu entscheiden. Das bewährte «Darüberschlafen» eröffnet oft neue Sichtweisen.»

**Finanzielle Belohnung bei Arbeiten im Haushalt**

Eva (11) deckt jeden Abend den Tisch. Dafür bekommt sie von ihren Eltern zusätzlich zum Taschengeld von monatlich 35 Franken noch 10 Franken dazu. Ist dieser «Zustupf» sinnvoll? Daniel Jenal: «Regelmässige Arbeiten im Haushalt sollen auf alle Familienmitglieder verteilt werden. Ein Miteinander im Haushalt sollte selbstverständlich sein – ohne finanzielle Belohnung. Doch für eine aussergewöhnliche Leistung, zum Beispiel ein gutes Zeugnis, ein bestandenes Brevet oder aber für die Erledigung einer grösseren, nicht regelmässig anfallenden Arbeit, wie das Rasenmähen, dürfen Kinder durchaus mal einen Batzen Geld dazu verdienen.»

**Geschwister zahlen sich gegenseitig**

Florian (16) muss jeden Mittwoch den Abfall entsorgen. Doch der Bursche hat null Bock, seinem «Ämtli» nachzukommen. Deshalb bezahlt er seinen kleinen Bruder dafür, dass dieser die Arbeit erledigt. Ist das okay? Daniel Jenal: «Wenn Geschwister sich gegenseitig für Hausarbeiten bezahlen, ist das grundsätzlich Sache der Geschwister. Eltern könnten ihren Kindern allerdings die Vor- und Nachteile dieser Handhabung für jeden der beiden Geschwister aufzeigen, was sie möglicherweise zu einer Verhaltensänderung bringt.»

**Mehr Wissen**

**Lesen Sie *hier*, was der Jugendlohn umfasst.**

**Wie viel Sackgeld ist gut?**

Für Kinder empfiehlt der Konsumexperte Daniel Jenal, die Sackgeldhöhe nach den Empfehlungen der Budgetberatung Schweiz zu handhaben. Diese Empfehlungen sind:

5. und 6. Schuljahr	25 bis 30 Franken pro Monat
7. und 8. Schuljahr	30 bis 40 Franken pro Monat
9. und 10. Schuljahr	40 bis 50 Franken pro Monat
Ab 11. Schuljahr	50 bis 80 Franken pro Monat

Schweiss &amp; Co.

Hautpflege

Akne

Schminken

Mundhygiene

Intimpflege

Ernährung

Wohlbefinden

Selbstvertrauen

Eigenverantwortung

Stress

Jugendlohn

**LITERATUR & LINKS**

## Buchtipps



**Michael B. Zimmermann,  
Hugo Schurgast, Uli P. Burgerstein:**  
«Burgersteins Handbuch Nährstoffe».  
Trias, 2012, ISBN 978-3-830-46071-8



**Joachim Braun:**  
«Jungen in der Pubertät –  
Die 100 wichtigsten Fragen».  
Rowohlt Taschenbuch, 2011,  
ISBN 978-3-499-62739-2



**Joachim Braun, Kirsten Khaschei:**  
«Mädchen in der Pubertät –  
Wie Töchter erwachsen werden».  
Rowohlt Taschenbuch, 2012,  
ISBN 978-3-499-62952-5



**Remo H. Largo und Monika Czernin:**  
«Jugendjahre – Kinder durch die  
Pubertät begleiten». Piper, 2011,  
ISBN 978-3-492-05445-4



**Sarah Renold (Zanoni):**  
«Achtung, Teenager! Jugendliche  
verstehen, fördern und fordern».  
Beobachter-Buchverlag, 2010,  
ISBN 978-3-85569-450-1



**Jürg Frick:**  
«Die Kraft der Ermutigung – Grund-  
lagen und Beispiele zur Hilfe und  
Selbsthilfe». Verlag Hans Huber, 2011,  
ISBN 978-3-456-85022-1



**Klaus A. Schneewind und Beate  
Böhmer:** «Jugendliche kompetent  
erziehen. Der interaktive Elterncoach  
«Freiheit in Grenzen»». Verlag Hans  
Huber, 2009, ISBN 978-3-456-84586-9



**Urs Fuhrer:**  
«Erziehungskompetenz –  
Was Eltern und Familien stark macht».  
Verlag Hans Huber, 2006,  
ISBN 978-3-456-84370-4



**Vera Kaltwasser:**  
«Achtsamkeit in der Schule.  
Stille-Inseln im Unterricht: Entspan-  
nung und Konzentration». Beltz, 2013,  
ISBN 978-3-407-62631-8

Schweiss & Co.

Hautpflege

Akne

Schminken

Mundhygiene

Intimpflege

Ernährung

Wohlbefinden

Selbstvertrauen

Eigenverantwortung

Stress

Jugendlohn

## LITERATUR & LINKS

# Links

## Körperpflege

- [www.stark-gegen-schwitzen.de](http://www.stark-gegen-schwitzen.de)

## Hautpflege, Akne

- [www.louis-widmer.ch](http://www.louis-widmer.ch)
- [www.akne-blog.de](http://www.akne-blog.de)
- [www.aknewelt.de](http://www.aknewelt.de)

## Schminken

- [www.bravo.de](http://www.bravo.de)
- [www.maedchen.de](http://www.maedchen.de)
- [www.jolie.de](http://www.jolie.de)

## Sexualität, Verhütung, Beziehung, Geschlechtskrankheiten

- [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)
- [www.lovelife.ch](http://www.lovelife.ch)
- [www.lilli.ch](http://www.lilli.ch)
- [www.lustundfrust.ch](http://www.lustundfrust.ch)
- [www.isis-info.ch](http://www.isis-info.ch)
- [www.check-your-lovelife.ch](http://www.check-your-lovelife.ch)

## Ernährung, Essstörung

- [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)
- [www.netzwerk-essstoerungen.ch](http://www.netzwerk-essstoerungen.ch)
- [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)

## Sicher unterwegs im Netz

- [www.cybersmart.ch](http://www.cybersmart.ch)
- [www.security4kids.ch](http://www.security4kids.ch)

## Ferienjobs

- [www.ferienjobs.ch](http://www.ferienjobs.ch)
- [www.studisurf.ch](http://www.studisurf.ch)
- [www.srk.ch](http://www.srk.ch)
- [www.stagecrew.ch](http://www.stagecrew.ch)
- [www.powerbeimbauer.ch](http://www.powerbeimbauer.ch)
- [www.corris.ch](http://www.corris.ch)

## Geld und Konsum

- [www.schulden.ch](http://www.schulden.ch)
- [www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)
- [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)

## Alles rund um die Pubertät

- [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

## Alles rund um die Gesundheit

- [www.vitagate.ch](http://www.vitagate.ch)
- [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)
- [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

## Beratungs- und Therapiemöglichkeiten

- [www.elternclubschweiz.ch](http://www.elternclubschweiz.ch)
- [www.contactnetz.ch](http://www.contactnetz.ch)
- [www.147.ch](http://www.147.ch)

## Wichtige Adressen, Hilfsangebote, Beratungs- und Notfalltelefonnummern

- [www.feel-ok.ch/de\\_CH/jugendliche/themen/suizidalitaet/hilfsangebote/adressen/hilfe.cfm](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/suizidalitaet/hilfsangebote/adressen/hilfe.cfm)