

DAS BIN ICH**Kinder stellen sich vor**

Dein Vorname:

NICLAS

Wie alt bist Du?

5

Wo wohnst Du?

HOCHDORF

Was gefällt Dir dort?

MEIN ZIMMER

Was macht Dich glücklich?

FREUNDE

Was macht Dich traurig?

STREIT

Was möchtest Du einmal werden?

PC-DOKTOR

Was ärgert Dich an den Erwachsenen?

SCHIMPFEN

Was isst Du am liebsten?

PIZZA

Wer ist Dein Vorbild?

SCHWESTER

Möchtest auch du diesen Fragebogen ausfüllen? Du findest ihn unter:

www.migrosmagazin.ch
Dort kannst du auch alle anderen eingeschickten Fragebögen anschauen.

TIPP DER WOCHE**Die Tücken der Berufswahl**

Der neue Elternratgeber «Berufswahltagbuch» ist ein wertvoller Begleiter auf dem Weg zum Wunschberuf. Das Buch thematisiert die Probleme der Berufswahlvorbereitung in der Familie und liefert Anregungen, Zusammenfassungen, Checklisten und praktische Arbeitsblätter. Bestellen unter www.exlibris.ch

Eltern, zeigt Haltung!

Kinder lieben es, getragen zu werden, der elterliche Rücken weniger. Mit Training und der richtigen Haltung beugen Eltern Problemen vor.

Eltern, die ihre Kinder häufig tragen, klagen oft über Rückenschmerzen, die mitunter in die Knie und die Halswirbel ausstrahlen können. Hier geht buchstäblich einiges schief. Bei Frauen spielt die Hormonausschüttung vor der Geburt eine wichtige Rolle. «Die Hormone lockern die Bänder, um die Geburt zu ermöglichen», erklärt Gian Jörger, Präsident des Chiropraktiker-Verbandes Schweiz. «Allerdings sind gerade dadurch bei anschließender Fehlbelastung die Gelenke gefährdet.»

Männer, die ihren Nachwuchs tragen, sind ebenfalls betroffen. «Eine schwache Muskulatur der Wirbelsäule bewirkt, dass die Gelenke und Knorpel viel zu stark belastet werden», sagt der Chiropraktiker. Es entstehen Schmerzen, automatisch wird eine Schonhaltung eingenommen. «Durch diese Haltung werden Gelenke belastet, die dafür nicht vorgesehen sind», erklärt Gian Jörger.

Die Rumpfmuskulatur muss schonend aufgebaut werden

Als ersten Schritt in Richtung Schmerzfreiheit empfiehlt der Chiropraktiker einen schonenden Aufbau der Rumpfmuskulatur. Denn nur ein gestärkter Rücken könne die geplagten Gelenke entlasten. «Entscheidend ist richtiges Tragen und Heben im Alltag. Eltern sollten bewusst auf rücken-schonende Bewegungsabläufe achten.»

Der Teufel liegt im Detail: das andauernde falsche Bücken. «Sich mit Kind auf dem Arm nach her-untergefallenen Rasseln und Nuggi bücken belastet den Rücken ebenso wie Wegräumen von Bauklötzen und Spielzeug.» Hier lohnt sich ein innerlicher Knopf im Taschentuch. Das Rückenmantra von Gian Jörger: «Nie einfach nur hinunterbeugen, sondern mit gerader Wirbelsäule in die Knie



Eine trainierte Rückenmuskulatur hilft Paps bei der Belastungsprobe.

Das tut dem Rücken gut

- **Schonendes Training:** Die Rücken- und Bauchmuskulatur gezielt aufbauen.
- **Rückenfreundliches Heben und Tragen:** Gewichte nahe am Körper halten; aus der Hocke mit gestrecktem Rücken aus den Knien heraus aufstehen.
- **Abwechslung:** Beim Hüfttragen regelmässig die Seite wechseln und nie das Becken dagegenstemmen.
- **Stilkissen:** Ermöglichen eine gerade Haltung beim Stillen.

gehen, den Gegenstand nahe am Körper aufnehmen und mit gestrecktem Rücken wieder aufrichten.»

Wichtig ist beim Hüfttragen zusätzlich die Abwechslung: regelmässig die Seite wechseln. «Und auch wenn es lässig aussieht, das vorgeschobene Becken ist Gift für den Rücken», erklärt Gian Jörger. «Das Gewicht des Kindes muss mit gerader Haltung aus dem Rumpf heraus ausbalan-

ciert werden.» So gehts in eine Zukunft, in der Eltern beim Tragen genauso strahlen wie ihr Nachwuchs. *Meret Boxler*



www.migrosmagazin.ch

Wie verhindern Eltern Rücken-schäden? Tipps zur Stabilisierung der Rumpfmuskulatur.