

Erpressen und verhandeln

Worauf Eltern achten sollten

tmn. Oft fehlt Eltern die Zeit oder der Nerv, einen Konflikt zum x-ten Mal auszutragen. Schnell rutschen einem dann Sätze raus wie „Wenn du jetzt nicht aufräumst, ist die Gute-Nacht-Geschichte gestrichen“ – und oft folgt darauf ein schlechtes Gewissen. Niemand möchte sein Kind schließlich ständig erpressen. Ganz vermeiden lassen sich solche Äußerungen aber nicht, sagt Isabelle Dulleck von der Online-Beratung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung. „Solche Äußerungen gehören zum Familienleben dazu, und im besten Fall nimmt man es zum Anlass, darüber nachzudenken, wie es beim nächsten Mal besser laufen könnte.“

Das Problem an Drohungen ist, das sie oft nicht gut funktionieren: Viele Kinder rebellieren dagegen – und daraus entsteht schnell ein Machtkampf. Besser wäre in diesem Fall, wenn Eltern Konsequenzen des Verhaltens aufzeigen und sie mit positiven Dingen verknüpfen würden: „Räum schnell deine Spielsachen auf, dann haben wir Platz am Boden und können dort zusammen ein Spiel spielen!“



Damit das Sättigungsgefühl nicht gleich verpufft, bieten sich Brötchen und Brot aus Vollkorn an. Foto: Thinkstock

WOHLFÜHLTIPP

Pausen stärken die Konzentration

Wer viel Denkleistung vollbringen muss, braucht Pausen. „Ein Erwachsener kann sich mit Anstrengung 90 Minuten am Stück konzentrieren“, erklärt Margit Ahrens vom Bundesverband Gedächtnistraining. Danach nimmt sich der Kopf eine Auszeit, ob man will oder nicht. Muss sich jemand weiterhin konzentrieren, hilft eine Sekundenentspannung, sagt die Gedächtnistrainerin. „Man kann zum Beispiel aufstehen und im Treppenhäus ein Stockwerk rauf und wieder runter gehen“, empfiehlt sie. Auch das Fenster zu öffnen und drei Mal tief durchzuatmen bringt schon eine kurze Entspannung. (tmn)

GEWINNQUOTEN

Lotto am Samstag: Kl. 1: unbesetzt, Jackpot 4.217.668,50 €; Kl. 2: unbesetzt, Jackpot 2.459.693,20 €; Kl. 3: 19.253,40 €; Kl. 4: 5.272,70 €; Kl. 5: 271,20 €; Kl. 6: 53,20 €; Kl. 7: 26,30 €; Kl. 8: 11,70 €; Kl. 9: 5,00 €.
Spiel 77: Kl. 1: unbesetzt, Jackpot 1.238.211,10 €; Kl. 2: 77.777,- €; Kl. 3: 7.777,- €; Kl. 4: 777,- €; Kl. 5: 77,- €; Kl. 6: 17,- €; Kl. 7: 5,- €.
Super 6: Kl. 1: 100.000,- €; Kl. 2: 6.666,- €; Kl. 3: 666,- €; Kl. 4: 66,- €; Kl. 5: 6,- €; Kl. 6: 2,50 €.
13-er Wette: Kl. 1: 28.511,00 €; Kl. 2: 307,30 €; Kl. 3: 32,60 €; Kl. 4: 6,90 €.
6 aus 45: Kl. 1: unbesetzt, Jackpot 262.532,50 €; Kl. 2: 30.101,60 €; Kl. 3: 332,40 €; Kl. 4: 13,90 €; Kl. 5: 12,20 €; Kl. 6: 1,70 €.
 (ohne Gewähr)

Die richtige Mischung macht's

Gesundes Pausenbrot für die Schule: Obst und Gemüse sollten immer dabei sein

Von Frauke Gans

Schultage sind anstrengend. Was gehört in die Brotdose, damit Kinder nicht mit Magenknurren im Unterricht sitzen? Dr. Claudia Fabian-Bach von Essgenuss berät bei Lebensmittelfragen. „Für ein Top-Frühstück in der Schule, kommt es auf den Mix an.“ Was gehört dazu? Die Diplom-Ökotrophologin hat eine Liste zur Orientierung für Eltern zusammengestellt. „Diese Frühstücksmischung macht satt, liefert viele Nährstoffe und sorgt für eine gute Konzentrationsfähigkeit.“

bärchen. Zahnärzte tendieren eher zur schnell gekauten Schokolade.

Gegen Durst hilft am besten Wasser. Für Kinder, die es ohne Extrageschmack gar nicht mögen, funktioniert auch eine Saftschorle, verdünnt im Verhältnis drei zu eins: drei Teile Wasser auf einen Teil Saft. Reiner Saft taugt nicht als Durstlöcher und sollte auch nicht in so großen Mengen wie Wasser getrunken werden.



> Hübsch servieren: Aber selbst das leckerste und ausgewogenste Pausenbrot braucht manchmal optische Hilfestellung. Oft gesagt, weil eben wahr: „Das Auge isst mit.“ Wie hübscht man Essen in der Dose also auf?

Dr. Claudia Fabian-Bach rät: „Kinder mögen es bunt und übersichtlich. So sehen zum Beispiel Mandarinstücke und einige Scheiben Salatgurke in der Brotdose schön aus. Oder kleine Tomaten und Kiwischeiben, Paprikawürfel oder auch mal Essiggurken in Streifen geschnitten.“ Wem Trennstage in der Dose fehlen, kann zur Not aus Folie ein Schälchen basteln oder die Stücke wie ein Bonbon einwickeln. Das Auspacken macht Spaß, sollte aber vielleicht aus Müllspargründen die Ausnahme bleiben.

Außer attraktives Obst und Gemüse beizumischen, kann man auch dem Brot etwas Farbe aufschminken. Tomatenmark unter Käsescheiben verleiht dem Aufschnitt den nötigen Klecks Rot und schmeckt aufregender als Butter oder Margarine. Funktioniert auch mit etwas Ketchup und in nicht scharfer Version mit mildem Senf. Kräuter auf dem Quarkbrot sind ebenfalls Farbtupfer und Geschmacksbooster.

> Abwechslung ist wichtig: Überraschende Formen oder Variationen verüben die Pausen außerdem. Damit nicht gleich beim Anheben des Deckels „schon wieder das“ gestöhnt wird, kann man das Brot mal zu Dreiecken durchschneiden oder Gurkensticks statt Scheiben einpacken. Oder statt Käse auf dem Brot, ihn gerollt oder gewürfelt daneben legen. Man hat das Gefühl, etwas Neues zu essen und verschiedene Formen schmecken anders.

> Manchmal Fertignahrung einpacken: Da unterschiedliche Serviervarianten auf Dauer sicher nicht reichen an Abwechslung, können Eltern ab und zu tiefer in die Trickkiste greifen. Fertig Gekauftes ist ein prima Ausnahmepausenbrot und häufig rettender Notnagel für gestresste und müde Väter und Mütter am Morgen: Wie zum Beispiel Wraps, Laugenbrezeln oder Partypumpernickelscheiben. Auch eine Bockwurst, Cracker oder ein Stück Kuchen von daheim als Beilage passen gut in die Brotdose, wenn auch nicht als tägliche Pausenmahlzeit.

ROMAN

Heidelberger Wahnsinn

Roman von Hans-Peter Baumann, Copyright by Emons Verlag

85. Fortsetzung

Kurz nach neun verließ Sonia mit den Unterlagen die angenehm kühle Lesehalle des Archivs. Draußen begann sich der Vormittag bereits kräftig aufzuheizen.

Als Sonia ins Büro zurückkam, erfasste sie mit einem Blick, dass Hansson nicht im Zimmer war.

»Sag mal, Dorth, hat Hansson inzwischen angerufen? Oder ist er im Haus unterwegs?«

»Weder noch. Kommt das öfter vor, Sonia, dass euer Chef so abtaucht?«

»Nein, das ist die ganz unverständliche Ausnahme. Wenn er jemals deutlich später dran war, dann hat er mich zumindest informiert. Wie Marie schon sag-

te, er hat ja niemanden. Aber ohne dass ich mich lustig machen will: Cornelius lebt allein, und seit ihm vor längerer Zeit seine Freundin verlassen hat, fehlt ihm etwas das weibliche Korrektiv. Geben wir ihm noch eine Stunde.«

»Meine Recherche in sämtlichen Datenbanken hat übrigens nichts ergeben, was weiterhelfen könnte. Frenkel hatte als Student einmal Ärger wegen ein paar Gramm Haschisch.«

»Wer nicht?«, unterbrach Sonia schmunzelnd.

»Du sagst es. Unser pädophiles Miststück Elmar Strube ist mit seinen Taten als Kinderarzt auch erfasst. Seine aktuellen Verbrechen fehlen natürlich noch. Was Fuhrmann, das erste Opfer, betrifft: Er hat als Gymnasiast bei einer Demo

einen Müllcontainer angezündet und wurde dafür zu einem Wochenende Sozialarbeit verdonnert.«

»Wahnsinn ... Und weiter?«
 »Nichts weiter. Alle anderen Namen liefern kein Ergebnis. Ich informiere nur kurz unseren Kollegen Karim.«

Während Hauptkommissarin Dorth Simonek im anderen Büro – auffallend ausführlich – Karim auf den aktuellen Stand brachte, erkundigte sich Sonia in Tübingen nach dem beruflichen Werdegang von Dr. Tamara Binsfeld. Ihrem Gefühl nach war nichts zu erwarten, und genau darauf lief es hinaus. Die hilfsbereite Sekretärin in der Uni Tübingen ging zwar am Telefon Schritt für Schritt den Lebenslauf der Binsfeld durch, aber die hatte allem Anschein nach ihr gesamtes Studium an den Universitäten Lüttich, Brüssel und Tübingen absolviert.

»Und es findet sich kein Eintrag, wenigstens für ein Gastsemester, in Heidelberg?«

»Nein, Frau Nerlinger, tut mir leid. Ich faxe Ihnen gleich den ganzen Lebenslauf

von Frau Dr. Binsfeld.«

Sonia bedankte sich und drückte den Knopf der Sprechanlage. »Kommt ihr bitte herüber? Wir haben ein neues Problem.«

Gleichzeitig mit dem Erscheinen ihrer Kollegen liefen die Kopien aus dem Fax.

»Was Interessantes?«, fragte Karim und nahm neugierig die ersten Blätter aus dem Gerät. »Sieh da, ein Lebenslauf unserer Frau Dr. Binsfeld.«

Sonia sah bekümmert aus. »Wie ich sagte – ein neues Problem, das unsere wichtigste Annahme über den Haufen wirft.«

Das Fax verstummte. Karim griff nach dem letzten Blatt und setzte sich zu Dorth und Sonia an den Besprechungstisch, ohne seinen Blick von der ausgedruckten Liste zu wenden. »So, wie das auf den ersten Blick aussieht, hat die Binsfeld –«

»... kein einziges Semester in Heidelberg studiert, ja. Genau das hat man mir vorhin auch im Archiv bestätigt«, ergränzte Sonia. Fortsetzung folgt

LEICHT UND LECKER

Couscous-Hackfleisch-Pfanne

Zutaten für 2 Portionen:

- 80 g Couscous
- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Zucchini
- 150 g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Joghurt
- 3 EL Olivenöl
- gemahlener Kreuzkümmel
- gehackte Petersilie
- Chiliflocken
- Salz und Pfeffer

Couscous mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, einen Esslöffel Olivenöl und Salz unterrühren. Das Ganze etwa fünf Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch kräftig anbraten. Zucchini der Länge nach Vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden. Kirschtomaten halbieren und Knoblauch fein hacken. Tomaten, Knoblauch und Zucchini zum Hackfleisch geben. Einige Minuten mitbraten. Couscous unter das Hackfleisch-Gemisch heben, mit Kreuzkümmel, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie ins Joghurt geben und zur Hackfleischpfanne servieren.

Horoskop

WIDDER (21.03.-20.04.)
 Tagestendenz: **

Mit Mond und Uranus sind Spannungen vorprogrammiert. Sie fahren schnell aus der Haut – und kleine Zusammenstöße mit anderen sind die unangenehme Folge. Grundsatzdiskussionen mit dem Partner sind heute wenig ergiebig.

STIER (21.04.-20.05.)
 Tagestendenz: ***

Geben Sie sich Ihren seelischen und emotionalen Bedürfnissen ruhig hin. Dem Partner natürlich auch. Dann steht einem aufregenden Abend nichts mehr im Weg. Auch mit Singles meint es Venus nach wie vor sehr gut.

ZWILLINGE (21.05.-21.06.)
 Tagestendenz: ****

Es bieten sich berufliche Möglichkeiten. Allerdings wird Ihnen auch einiges abverlangt: vor allem schnelle Reaktionen und vernünftige Entscheidungen. Zum Glück entpuppt sich Ihre Intuition als guter Ratgeber.

KREBS (22.06.-22.07.)
 Tagestendenz: **

Innerlich sind Sie sehr angespannt und gehen schnell auf die Palme. Bewahren Sie die Ruhe. Das mag Ihnen zwar schwerfallen, doch so haben Sie alles besser im Griff. Und wenn Sie schon streiten müssen, dann bitte sachlich und objektiv.

LÖWE (23.07.-23.08.)
 Tagestendenz: ****

Sie sind recht energiegeladene und durchsetzungsfreudige. Aber es könnte auch zu viel des Guten sein, denn Vorgesetzte lassen sich nicht mit Ungeduld und unüberlegten Argumenten überzeugen, sondern eher durch Flexibilität und Köpfechen.

JUNGFRAU (24.08.-23.09.)
 Tagestendenz: ***

Mit Mars neigen Sie dazu, die Welt im Sturm zu erobern, machen auf diese Weise aber auch früher schlapp. Saturn jedoch sorgt dafür, dass Sie sich Ihre Zeit und Energie vernünftiger einteilen. Schalten Sie also einen Gang runter.

WAAGE (24.09.-23.10.)
 Tagestendenz: **

Seien Sie nicht so zappelig und ungeduldig. Ob im Kollegenkreis oder mit dem Partner: Speziell am Vormittag sollten Sie nicht vergessen, dass Sie zu den freundlichen und entgegenkommenden Zeichen des Tierkreises gehören.

SKORPION (24.10.-22.11.)
 Tagestendenz: ****

Verfolgen Sie Ihre Ziele konsequent mit einem Schuss mehr Selbstsicherheit. Die Sterne unterstützen Sie diesbezüglich gern. Instinktlicher können Sie den für Sie richtigen Weg gehen. Herzensdinge gestalten sich heute leidenschaftlicher als sonst.

SCHÜTZE (23.11.-21.12.)
 Tagestendenz: ****

Ganz unverhofft können sich heute neue berufliche Perspektiven auftun, die Sie auf Erfolgskurs bringen. Da sollten Sie nicht lange fackeln, sondern schnell überlegen und entscheiden, bevor die Konkurrenz es tut.

STEINBOCK (22.12.-20.01.)
 Tagestendenz: **

Lassen Sie sich heute von nichts und niemandem aus der Ruhe bringen, geschweige denn provozieren. Sie springen nämlich ziemlich schnell an und könnten sich dann zu Äußerungen hinreißen lassen, die Sie unter Umständen bereuen.

WASSERMANN (21.01.-19.02.)
 Tagestendenz: ****

Wenn Sie mal wieder aus der Reihe tanzen und etwas Verrücktes erleben wollen, sollten Sie es sich einfach gönnen. Ein kleines Liebesabenteuer reizt Sie vermutlich ganz besonders. Warum auch nicht? Geben Sie sich Ihren emotionalen Bedürfnissen hin.

FISCHE (20.02.-20.03.)
 Tagestendenz: ***

Der Mond nimmt abends einen positiven Kurs auf Ihre Geburtssonne, was dazu beiträgt, dass Ihre Stimmung deutlich steigen dürfte. Weil Venus auch mit im Bunde ist, dürften sich vor allem Herzensdinge sehr harmonisch gestalten.

Die Astrologen von Questico deuten Ihre Sterne
 Gratis-Beratung unter: 0800 / 08 20 105

