



Weit hinauf geht es für die Zwillinge Ilka und Kira bei einer Wanderung im Kühtai (l.). Am Gipfel des Blasers in den Stubaier Alpen (r.) angekommen: Kanitscheider mit Töchtern. Foto: Kanitscheider



Von der Kaufsucht loskommen

Hannover – Die Betroffenen werfen Geld zum Fenster raus, weil sie den Kick brauchen: Kaufsucht gilt offiziell nicht als Suchterkrankung, allerdings zählt sie zu den Zwangsstörungen. Schätzungen zufolge sind fünf bis acht Prozent der Erwachsenen extrem kaufsuchtgefährdet. Es gehe dabei nicht um die Produkte, sondern um den Rausch des Kaufs, sagt Astrid Müller, Psychologin an der Medizinischen Hochschule Hannover.

Bei vielen Kaufsüchtigen hat sie ein geringes Selbstbewusstsein beobachtet. Auch andere psychische Erkrankungen wie Depressionen und Ängste begleiten häufig die Kaufsucht. Helfen kann auch eine Verhaltenstherapie, wie sie in einer Studie des Universitätsklinikums Erlangen erfolgreich getestet wurde. In zwölf wöchentlichen Therapiestunden lernen die Teilnehmer, sich mit Ersatzbeschäftigungen von ihrer Sucht abzulenken. Manchem hilft dann Sport, ein anderer ruft eine Freundin an oder schaut fern. (APA/dpa)



Fünf bis acht Prozent der Erwachsenen sind kaufsuchtgefährdet. Foto: dpa

Mit den Zwergen in den Bergen

Wandern mit Kinderwagen – warum nicht? Sigrun Kanitscheider ist Mutter von Zwillingen und hat sich mit ihren Kindern auf die Suche nach kinderwagentauglichen Wegen gemacht.

Von Miriam Hotter

Oberperfuß – Eingepackt in ihrem kuscheligen Fußsack schlafen Kira und Ilka in ihrem Zwillingssbuggy. Nicht einmal der holprige Boden der Oberperfer Wiesgasse stört den Schlaf der beiden Kinder. Die zweijährigen Zwillinge sind es gewohnt, dass ihre Mutter sie mit dem Kinderwagen über Stock und Stein schiebt. Sigrun Kanitscheider hat nämlich zusammen mit ihren Töchtern 50 Familientouren in Innsbruck und Umgebung erkundet und sie in dem neuen Freizeitführer „Kinderwagen-Wanderungen“ aus dem Wanda-Verlag zusammengefasst.

„Wer die Wanderschuhe aus- und das Baby einpacken möchte, muss sich nicht auf den Park um die Ecke beschränken“, sagt Kanitscheider. Auch die Tiroler Berge bieten im Sommer und im Winter ein attraktives Angebot für Familien, die die Bergwelt mit dem Kinderwagen erobern wollen.

Kanitscheider selbst wurde in eine „Kinderwagen-Familie“ hineingeboren. „Meine Eltern sind begeisterte Bergsteiger und nahmen mich auf ihren Touren mit“, erinnert sich die 32-Jährige. Sogar auf die Tribulaunhütte im Gschnitztal (2064 Meter) wanderten sie mit dem Kinderwagen. „Mein Vater hat mir erzählt, dass die Leute auf der Hütte schon Wetten abgeschlossen haben, ob sie den Kinderwagen bis ganz nach oben bekommen“, sagt Kanitscheider schmunzelnd.

Weit nach oben geht es heute für die 32-Jährige und ihre Zwillinge nicht. Die Oberperfer Wiesgasse führt über weite Wiesen oberhalb des Dorfes und begeistert durch das herrliche Panorama hinunter ins Inntal, auf die Landeshauptstadt und hinüber auf die Dörfer des Mittelgebirges. „Viele der Touren in meinem Buch haben eine wunderbare Aussicht“, erklärt Kanitscheider.

Neben der Tourenbeschreibung findet der Leser jeweils einen Steckbrief mit Anfahrt,

Gehzeit mit Kindern, Höhe, Höhenunterschied, Gipfel, Anforderungen, jahreszeitlichen Besonderheiten, Karten und Einkehrmöglichkeiten.



„Für mich sind Wanderungen oft wie ein Kurzurlaub vom Babyalltag zwischen Wickeln und Breikochen.“

Sigrun Kanitscheider (Autorin) Foto: Hotter

Außerdem achtete die junge Mutter bei der Auswahl darauf, dass sich auf den Wanderungen stets etwas Besonderes für die Kleinen findet: gemütliche Hütten oder Plätze für die Jause, Brunnen, Spielplätze, Seen und Bäche, an denen man Dämme bauen kann.

„Kinderwagen-Extremisten“ empfiehlt Kanitscheider

sieben Touren in ihrem Buch, die sich ausschließlich für erfahrene Alpinisten eignen. Sie selbst hat alle mit ihren Zwillingen begangen. Kein Wunder also, dass eines der ersten Worte der beiden Mädchen „Gipfel“ war.

Für Wanderungen in den Bergen empfiehlt Kanitscheider große Reifen am Kinderwagen mit Luftfederung. „Je größer die Reifen, desto geringer der Rollwiderstand“, erklärt sie. Und für den Fall, dass ein Reifen kaputtgeht, hat die Mutter immer Flickzeug dabei.

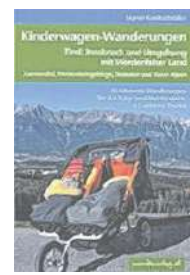
Doch egal ob eine Wanderung einfach ist oder spektakulär in die Höhe hinauf führt – die richtige Ausrüstung darf dabei nicht fehlen. „Ich habe immer genug Essen dabei. Die Kinder haben beim Wandern oft mehr Hunger oder es fällt auch mal etwas auf den Boden“, nennt Kanitscheider den Grund. Außerdem empfiehlt sie ein Tragetuch. Wenn Kinder nicht mehr geschoben werden wollen, könne man sie auf dem Rücken tragen.

„Dann sind sie wieder für eine Weile zufrieden.“

Am Ende der Wanderung nimmt Kanitscheider ihre beiden Töchter aus dem Kinderwagen. Die Zwillinge schmiegen sich an ihre Beine, während sie den Kinderwagen im Auto verstaut. „Solche Unternehmungen sind für mich oft wie ein Kurzurlaub vom Babyalltag zwischen Wickeln und Breikochen“, sagt Kanitscheider. Und je zufriedener die Mutter war, desto entspannter waren auch die Kinder.

Mit Kindern wandern

Buchtipp: Sigrun Kanitscheider „Kinderwagen-Wanderungen“. Tirol: Innsbruck und Umgebung mit Werdenfeller Land, 43 Wanderungen + 7 extreme Touren, Wanda-Verlag, 15,20 Euro. Foto: wanda-verlag.at



„Plastik ist eine Katastrophe“

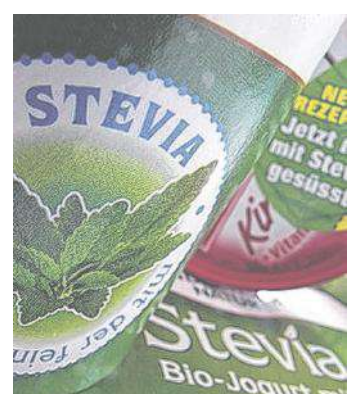
Neu-Delhi – Die indische Regierung hat ein Verbot von Plastiksackerln aller Art für die Hauptstadt Neu Delhi erlassen und damit eine bestehende Regelung verschärft. „Nutzung, Verkauf und Herstellung“ seien ab sofort und ausnahmslos verboten, sagte ein Regierungsvertreter. „Plastik ist eine Katastrophe für die Umwelt“, sagte er weiter, „diese Säcke verstopfen die Abflüsse der Stadt und sind biologisch nicht abbaubar.“ In der 17-Millionen-Einwohner-Stadt fallen täglich 574 Tonnen Plastikmüll an. (APA, AFP)

Süßes oder Saures? Ein Jahr Stevia in Österreich

Wien – Ein zartes Pflänzchen mit Ursprung im fernen Paraguay erregt seit rund einem Jahr die Gemüter der heimischen Naschkatzen: Stevia wurde Ende 2011 als Süßungsmittel zugelassen. 300 Mal süßer als Zucker, kalorienfrei und nicht Karies-auslösend – bei vielen Konsumenten waren die Erwartungen groß.

Die erste Zwischenbilanz fällt jedoch gemischt aus: Im Sommer brach der Umsatz ein, beklagten Experten am Mittwoch. Die Branche führt dies auf eine „teils gezielte Verunsicherung der Konsumenten“ zurück. Unter anderem werde oft die Natürlichkeit des Süßstoffes infrage gestellt, dabei

sei das Herstellungsverfahren jenem von handelsüblichem Zucker durchaus ähnlich. Dennoch gelte Zucker bisher als Lebensmittel, Steviolgly-



Den Zuckerersatz Stevia findet man u. a. in Milchprodukten. Foto: APA

coside jedoch als Lebensmittelzusatzstoff E960.

Die diversen Kritikpunkte konnten allerdings nicht wégediskutiert werden – der Geschmack und die ferne Herkunft etwa bleiben für viele Kunden ein Problem. Auch dürften noch konkrete Studien zu Langzeitwirkungen beim Menschen notwendig sein. Der Ausblick ist durchwachsen: Die für Herbst erwartete Entscheidung über ein Verbot des künstlichen Süßstoffes Aspartam dürfte sich bis Frühling verzögern. Die Branche sieht im Fall von einem Ende des Einsatzes dieses synthetischen Mittels großes Potenzial für Stevia. (APA)

Mamma mia

Kinderkoksen

Von Liane Pircher

Momentan geht mir das mit dem Heranwachsen der Kinder zu schnell. An Theos Hals, gleich hinter dem Ohr links, gibt es nur noch eine Ministelle, wo er wie ein Baby riecht. Zumindest bilde ich mir das ein, und er jöhlt vor Gaudi, wenn ich beim Kuschneln sage: „Einmal bitte, einmal riechen.“ Ein Freund von mir nennt das „Kinderkoksen“. Und nie hätte ich mir gedacht, dass mir dieser Geruch, den die Kinder als Baby haben, so sehr in den Gehirnwindungen hängen bleibt, dass ich es schade finde, wenn sie größer anders riechen. Verstehen Sie mich nicht falsch, die Kinder riechen noch immer gut. Aber anders.

Umgekehrt genieß' ich das jetzige Alter. Es hat auch was, wenn einem die Kinder auf der Piste hinterherfahren und wir Eltern nicht bucklings fünfzehn Kilo zwischen den Füßen bergabwärts schieben oder den Liftbügel in die Kniekehlen zwängen müssen. Beim Eislaufen fahren mir beide um die Ohren und beim Schwimmen muss ich nicht mehr losrennen, wenn

sich einer schnurstracks Richtung Becken bewegt. Wenn wir abends länger wo sind, gibt's kein übermüdetes Raunzen, das einen zum Sekunden-Start zwingt. Kein Raunzen mehr im Auto, wenn die Fahrt länger als 20 Minuten dauert. Kein Raunzen, weil das Jausenbrot falsch geviertelt wurde. Sämtliche Technik im Haus beherrschen sie besser als ich. Als Eltern wächst man mit. Und stellt plötzlich fest, dass man auf jüngere Kinder nicht mehr ausgerichtet ist. Als neulich ein Eineinhalbjähriger unseren Tisch beim Essen mit Marmelade verschmierte, dazu mit der Gabel ins Holztrommelte, war ich froh, dass meine Kinder größer sind. Latz hatte ich keinen daheim. Meiner Freundin erklärte ich trotzdem, dass sie den Kleinen genießen soll. Sie hat's in dem Moment genauso halb verstanden wie ich früher, als ich mit permanent müden Augen durch die Kleinkindwelt torkelte.

liane.pircher@tt.com

