

Die größte Telefonsprechstunde der Stadt

Experten bei BILD

DIABETES

Ich leide unter Bluthochdruck. Bin ich jetzt gefährdet, auch Diabetes zu bekommen?

Maria S. (49), Winsen

Prof. Dreyer: „Ja, Patienten mit Bluthochdruck haben ein doppelt so hohes Risiko, Diabetes zu bekommen wie gesunde Menschen.“

Gibt es Medikamente oder Lebensmittel, die ein Diabetiker meiden sollte?

Laura W. (37), Pinneberg

Prof. Dreyer: „Cortison sollte gemieden werden, da dies das einzige Medikament ist, das den Blutzuckerspiegel deutlich ansteigen lässt. Bei Lebensmitteln sollte man darauf achten, keine Limonaden zu trinken, da diese sehr zuckerhaltig sind. Getränke mit Süßstoff können indes getrunken werden.“

Ich bin seit zehn Jahren Diabetiker und spüre ein Kribbeln im linken Fuß. Ist das ein Zeichen für einen baldigen Schlaganfall?

Klaus J. (58), Schnelsen

Prof. Dreyer: „Nein, das ist eher ein Zeichen für eine Nervenschädigung (Neuropathie, die Red.) durch Diabetes. Ein Schlaganfall würde sich eher durch Fimmern vor den Augen, vorübergehende Lähmung oder Sprachstörungen andeuten.“

Ich habe Schwangerschaftsdiabetes. Geht das nach der Geburt von alleine wieder weg?

Jens-Peter N. (56), Bergedorf

Prof. Dreyer: „In 90 Prozent der Fälle ist Diabetes nach der Geburt verschwunden. Allerdings besteht die Gefahr, dass man bei der nächsten Schwangerschaft oder im hohen Alter wieder daran leidet. Bei zwei Prozent der Frauen ist während der Schwangerschaft Diabetes Typ-1 entwickelt worden, diese Patientinnen müssen dann ein Leben lang Insulin spritzen.“

Wie wichtig ist es, verschiedene Einstichstellen für die Insulinspritze zu wählen?

Fabian T. (28), Harburg

Prof. Dreyer: „Wenn man immer wieder die gleiche Hautstelle für die Insulinspritze wählt, verhärtet und verdickt das Gewebe an dieser Stelle. Dadurch stört man die Gleichmäßigkeit der Wirkung. Das Insulin kommt schlechter in die Blutbahn. Deshalb sollte immer drei Zentimeter versetzt von der alten Spritzstelle die Nadel ansetzen.“

Wie finde ich einen Diabetes-Experten in meiner Nähe?

Jens-Peter N. (56), Bergedorf

Prof. Dreyer: „In Hamburg gibt es 17 Schwerpunkt-Praxen, die auf Diabetes spezialisiert sind. Adressen finden Sie unter www.diabetes-schwerpunkt-praxen-hamburg.de“

oder muss ich was dagegen tun?

Lisa K. (32), Eppendorf

Prof. Dreyer: „Bei über 98 Prozent der Fälle ist Diabetes mit der Geburt verschwunden. Allerdings besteht die Gefahr, dass man bei der nächsten Schwangerschaft oder im hohen Alter wieder daran leidet. Bei zwei Prozent der Frauen ist während der Schwangerschaft Diabetes Typ-1 entwickelt worden, diese Patientinnen müssen dann ein Leben lang Insulin spritzen.“

Wie wird Diabetes getestet?

Peter W. (50), Rissen

Dr. Klinge: „Es gibt zwei Möglichkeiten. Entweder durch eine Blutabnahme auf nüchternen Magen oder durch einen Zuckerbelastungstest. Dabei wird vor und nach der Einnahme einer Zuckermenge der Blutzucker gemessen.“

Gibt es Alternativen zu Insulin-Spritzen?

Manuel W. (51), Winterhude

Schießl: „Natürlich, die gibt es. Neben der Änderung Ihrer Lebensumstände gibt es eine Reihe von Medikamenten.“

Ich habe Diabetes und hatte bereits einen Schlaganfall. Was kann ich gegen die Verdichtung meiner Blutgefäße tun?

Martin H. (59), Trittau

Prof. Dr. Manfred Dreyer (57), Chefarzt der Kardiologie, Angiologie und Diabetologie im Asklepios-Westklinikum Hamburg: „Per Ultraschall sollte zu nächst geklärt werden, ob es sich um einen Verschluss oder eine deutliche Einengung der Blutgefäße handelt. Wenn sich dies bestätigt, kann man diese mit Hilfe eines Katheters aufweiten (Dilatation, die Red.) oder die Gefäße in einer OP reinigen und erweitern. Außerdem sollte man eine Tablette Aspirin am Tag nehmen, da dadurch die Blutgerinnung gehemmt wird und neue Gerinnsel vermieden werden.“

in Tabletten-Form, die in der Therapie eingesetzt werden können. Welche für sie speziell geeignet sind, muss ihr Diabetologe entscheiden.“

Meine sechsjährige Tochter leidet an Diabetes. Muss sie nun ein Leben lang Insulin spritzen?

Katrin P. (39), Nienstedten

Schießl: „Im Moment ist Typ-1-Diabetes leider noch nicht heilbar. Erfolgsversprechende Ergebnisse aus dem Feld der Stammzellforschung und der Gentechnik lassen die Hoffnung zu, dass es in absehbarer Zukunft eine Aussicht auf Heilungschancen geben könnte.“

Mein Mann ist 85 und Diabetiker. Wie verhalte ich mich richtig, wenn er völlig unterzuckert ist? Er ist bereits leicht senil und vergisst häufig seine Medikamente.

Ida J. (83), Farmsen

Schießl: „Wenn Ihr Mann einmal so stark unterzuckert ist, dass er nicht mehr ansprechbar ist, dann müssen Sie sofort den Notarzt alarmieren! Wenn er aber leichtere Symptome wie Unkonzentriertheit, Schwitzen, Aggressivität oder Müdigkeit zeigt, hilft oft schon ein Glas Apfelsaft oder ein paar Stücke Trauben Zucker.“

Ist Mundgeruch ein Zeichen von Diabetes?

Frieda H. (56), Kaltenkirchen

Schießl: „Das ist möglich. Mundgeruch entsteht häufig durch Zahnfleischentzündungen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass diese gehäuft bei Diabetikern auftreten. Es kann also ein Hinweis auf Diabetes sein. Am besten, Sie sprechen Ihren Hausarzt darauf an.“

Wie wird Diabetes getestet?

Peter W. (50), Rissen

Dr. Klinge: „Es gibt zwei Möglichkeiten. Entweder durch eine Blutabnahme auf nüchternen Magen oder durch einen Zuckerbelastungstest. Dabei wird vor und nach der Einnahme einer Zuckermenge der Blutzucker gemessen.“

Ich bin Diabetiker. Ist es sinnvoll, im Supermarkt lieber die Diabetiker-Produkte zu kaufen?

Ursula F. (48), Schnelsen

Dr. Klinge: „Nein, das ist nicht notwendig. Viel sinnvoller ist eine ausgewogene Ernährung. Essen Sie lieber normale Schokolade in Maßen, statt tafelfeise die Diabetiker-Produkte. Denn sie enthalten genauso viel Kalorien wie normale Schokolade.“

Ich esse besonders gerne Süßigkeiten. Bekomme ich deswegen leichter einen Diabetes?

Daniela T. (30), Eimsbüttel

Dr. Klinge: „Die Krankheit heißt zwar Zuckerkrankheit, hat aber nichts mit



der Menge Zucker zu tun, die Sie zu sich nehmen. Entscheidend ist Ihre Ernährung allgemein, denn Übergewicht ist ein entscheidender Auslöser für Diabetes.“

Ich habe in letzter Zeit extremen Durst. Kann das auf eine Diabetes-Erkrankung hinweisen?

Susanne W. (35), Eppendorf

Dr. Klinge: „Tatsächlich kann vermehrter Durst ein Hinweis auf Diabetes sein. Sie sollten das durch eine Blutzucker-Messung beim Arzt abklären lassen.“

Kann ein gripplarer Infekt den Blutzucker-Wert erhöhen? Im Urin wurde bei mir Zucker festgestellt...

Gerd (64), Harburg

Dr. Klinge: „Ein fiebriger Infekt kann den Wert tatsächlich erhöhen. Zur genauen Abklärung sollten Sie einen erneuten Blutzucker-Test machen lassen, wenn der Infekt vorbei ist.“

Ich habe Diabetes, das mit Insulin therapiert wird. Nun muss ich an der Leiste operiert werden, kann es zu Problemen bei der Narkose kommen?

Wilma E. (61), Eimsbüttel

Schießl: „Insulin ist ein körpereigenes Hormon, bei dem grundsätzlich keine Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten auftreten. Eine Ausnahme: Sie nehmen ein Medikament mit dem Wirkstoff Metformin, das muss vor der OP abgesetzt werden. Sie sollten dennoch den Ärzten im Krankenhaus mitteilen, dass Sie Diabetikerin sind.“

Ich habe in den letzten Monaten stark zugenommen, jetzt wurde bei mir Diabetes festgestellt. Geht das wieder weg, wenn ich es schaffe, wieder auf mein altes Gewicht zu kommen?

Astrid E. (47), Heimfeld

Prof. Steinkraus: „Sehr selten gibt es Allergien auf Konservierungs- und Inhaltsstoffe im Wein. Sie müssen durch einen Test genau abklären, aus welchem Wein welches Hersteller Sie so reagieren. Eine Allergiereaktion lässt sich allerdings nur durch strikte Alkohol-Absistenz beseitigen.“

Seit vier Wochen habe ich juckende Quaddeln am ganzen Körper. Die sind plötzlich aufgetreten, sonst bin ich kern-

gesund. Jetzt kommen immer neue Stellen und werden mehr. Was habe ich nur?

Hans K. (49), Wilhelmsburg

Prof. Steinkraus: „Viele Menschen bekommen einmal im Leben Nesselfieber, wie Sie gerade. Das ist völlig harmlos und nicht ansteckend. Gründe dafür können eine Nahrungsmittel- oder Arzneimittelunverträglichkeit sein. Sie sollten jetzt viel trinken und möglichst eine Woche nur Kartoffeln und Reis essen, um die Ursache herauszufinden.“

Seit vielen Jahren habe ich Rötungen und Pickel auf den Wangen, die nicht jucken, aber unschön aussehen. Was kann ich dagegen tun?

Heike W. (50), Winterhude

ALLERGIEN/HAARAUSSFALL

Ich habe gehört, zu viel Sauberkeit fördert Allergien. Was kann ich als Mutter eines Kleinkindes tun, um die Abwehrkräfte zu stärken?

Maria G. (32), Wedel

Prof. Steinkraus: „Sie sollten Wert darauf legen, dass Ihr Kind sozialen Kontakt mit anderen Kindern bekommt. Gerade im Kindergarten gibt es viele Keime, wenn die Gleichaltrigen krank sind. Dadurch wird das Immunsystem trainiert und ist weniger anfällig. Dieser Weg ist auf jeden Fall besser als übertriebene Reinlichkeit.“

Tut ein Allergie-Test weh? Wann wird der Test auf dem Rücken gemacht, wann auf dem Unterarm?

Volker T. (53), Jentfeld

Prof. Steinkraus: „Nein, keiner der Tests ist schmerzhaft. Der Pflaster-Test wird am Rücken durchgeführt und nach

Kann es ein, dass meine Tochter schon Neurodermitis hat – sie ist erst ein Jahr alt?

Janina K. (28), Bergedorf



Prof. Dr. Volker Steinkraus (54), Facharzt für Dermatologie und Gründer des DERMATOLOGIKUM Hamburg: „Meistens tritt Neurodermitis nicht in den ersten drei Lebensmonaten auf, mit einem Jahr kann es aber schon sein. Wenn es Neurodermitis ist, dann hat Ihre Tochter eine Überempfindlichkeit gegen Stoffe aus der Umwelt. Das äußert sich in trockener Haut, Juckreiz, Allergien und einer gesteigerten Infektanfälligkeit. Bei kleinen Kindern und starker Ausprägung empfehle ich fettfeuchte Umschläge.“

2 Tagen abgenommen. Damit werden Kontaktstoffe aus der Umwelt wie Nickel, Chemikalien, Druckerschwarze, Harze oder Duftstoffe getestet. Beim Prick-Test wird die Haut des Unterarms sehr leicht angeritzt und verschiedene Lösungen darauf gegeben. So testet man die allergische Potenz von Schwebepartikeln in der Luft wie Pollen, Tierhaare oder Milben.“

Unsere Tochter hat allergisches Asthma. Müssen wir unsere Katze abschaffen?

Ute P. (42), Niendorf

Dr. Wiest: „Grundsätzlich sind Haustiere bei asthmatischen Kindern problematisch. Ein Lungenfacharzt kann testen, ob Ihre Tochter gegen Katzen allergisch ist.“

Ich habe Haarausfall und brüchige Fingernägel. Was kann ich dagegen tun?

Sylvia S. (73), Uhlenhorst

Dr. Schaart: „Wenn man gleichzeitig an Haarausfall und brüchigen Fingernägeln leidet, ist ein Mineralstoffmangel sehr wahrscheinlich. Ich würde Ihnen raten, Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen, die Zink, Eisen und Vitamine enthalten. Sollte nach drei Monaten keine Besserung zu sehen sein, empfehle ich Ihnen, einen Hautarzt aufzusuchen.“

Ich habe Haarausfall und brüchige Fingernägel. Was kann ich dagegen tun?

Sylvia S. (73), Uhlenhorst

Dr. Schaart: „Wenn man gleichzeitig an Haarausfall und brüchigen Fingernägeln leidet, ist ein Mineralstoffmangel sehr wahrscheinlich. Ich würde Ihnen raten, Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen, die Zink, Eisen und Vitamine enthalten. Sollte nach drei Monaten keine Besserung zu sehen sein, empfehle ich Ihnen, einen Hautarzt aufzusuchen.“

Ich habe Haarausfall und brüchige Fingernägel. Was kann ich dagegen tun?

Sylvia S. (73), Uhlenhorst

Dr. Schaart: „Wenn man gleichzeitig an Haarausfall und brüchigen Fingernägeln leidet, ist ein Mineralstoffmangel sehr wahrscheinlich. Ich würde Ihnen raten, Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen, die Zink, Eisen und Vitamine enthalten. Sollte nach drei Monaten keine Besserung zu sehen sein, empfehle ich Ihnen, einen Hautarzt aufzusuchen.“

Ich habe Haarausfall und brüchige Fingernägel. Was kann ich dagegen tun?

Sylvia S. (73), Uhlenhorst

KINDERKRANKHEITEN

Was kann Asthma bei meinem Sohn auslösen?

Oliver K. (49), Himmelsbüttel



Prof. Dr. Frank Riedel (54), Ärztlicher Direktor am Altonaer Kinderkrankenhaus: „Auslöser sind Allergene wie Hausstaubmilben oder Pollen. Auch durch körperliche Belastung kann ein Asthmaanfall entstehen, denn Asthma ist eine chronische Entzündung der Atemwege. Bei Anstrengung trifft kalte Luft auf die Bronchien, die sich dann zusammenziehen und der Patient nur noch schlecht atmen kann.“

Meine Tochter ist sechs Jahre alt und hustet im Frühling immer sehr stark. Hat sie Asthma?

Daniela R. (37), Fuhsbüttel

Prof. Riedel: „Das klingt sehr danach, es könnte sich um ein Pollen-Asthma handeln, das durch eine Allergie ausgelöst werden kann. Im Frühling blüht z. B. die Birke. Ihre Tochter sollte einen Allergie-Test beim Arzt machen lassen. Eine dann folgende Allergenimpfung macht sie immun gegen diese Pollen, und sie wird beschwerdefrei.“

Soll ich meine Kinder impfen lassen und wenn ja, gegen was?

Sabrina O. (32), Ottensen

Prof. Riedel: „Auf jeden Fall sollten Sie Ihre Kinder impfen lassen. Die Ständige Impfkommission am Robert-Koch-Institut (STIKO) empfiehlt 13 Impfungen wie z. B. gegen Masern, Mumps, Röteln, Windpocken und Pneumokokken, die die Krankenkassen vollständig zahlen.“

Wie kann ich meine Kinder vor Asthma und Allergien schützen?

Thorsten D. (41), Dulsberg

Prof. Riedel: „Vor Asthma können Sie Ihre Kinder schützen, indem Sie nicht rauchen! Rauchen vermindert Asthma und Allergien. Zudem sollten Babys möglichst vier Monate gestillt werden, danach keine Nahrung mit Ei und Nuss zugeführt werden. Wenn Sie als Eltern zu Allergien neigen, sollten Sie im 1. Lebensjahr des Kindes auf Haustiere verzichten.“

Mein Sohn ist Asthmatiker, möchte aber gerne in den Leistungssport gehen. Kann er das überhaupt?

Guido Z. (45), Winterhude

Prof. Riedel: „Auf jeden Fall. Mittlerweile gibt es sehr gute Cortison-Inhalationssprays, die die chronische Entzündung der Bronchien abschwächen lassen. Er ist dann genauso leistungsfähig wie alle anderen Kinder auch.“

Meine Tochter hat eine Pollen-Allergie. Darf sie raus und spielen?

Friedrich S. (46), Schnelsen

Prof. Riedel: „Wenn viele Pollen fliegen, setzen Sie Ihre Tochter dem Allergen extrem aus. Es kann sein, dass sie dann einen Anfall bekommt. Besser, Sie lassen eine Hyposensibilisierung mit Spritzen machen, dann ist sie immun. Weiterer Tipp: Abends

Ich bin seit 5 Jahren geschieden, meine Tochter (7) lebt beim Vater. Obwohl sie es gerne will, lässt ihr Vater sie nicht bei mir übernachten. Er sagt, sie hätte dann so große Verlustängste.

Angelika P. (41), Barmbek

Dr. Thomas Stegemann (36), Kinder- und Jugendpsychiater am UKK: „Grundsätzlich brauchen Kinder beide Eltern. Deshalb ist es wichtig, dass Sie und Ihr Ex-Mann die Verantwortung für Ihre Tochter gemeinsam wahrnehmen. Aber häufig fällt es den Ex-Partnern schwer, die Kinder aus dem Konflikt miteinander herauszuhalten und persönliche Verletzungen zurückzustellen. Hilfreich ist, wenn eine dritte Partei zwischen Ihnen beiden vermittelt. Suchen Sie das gemeinsame Gespräch bei einer Erziehungsberatung, um eine vernünftige Regelung für Ihre Tochter zu finden. Wenn der Kontakt zu beiden Elternteilen gut und verlässlich ist, dann kommen Kinder meist recht gut mit einer Trennung zurecht.“

Haare waschen und lüften, Fenster über Nacht schließen, da der Pollenflug in den frühen Morgenstunden am stärksten ist.“

Tanja S. (29), Eppendorf

Dr. Wenke: „Säuglinge ziehen dann ihre Beinchen an und haben einen festen Bauch. Häufig sind Blähungen der Grund für die Schmerzen. Damit die Luft aus dem Bauch geht, sollte man diesen massieren. Gehen die Beschwerden nicht weg, muss ein Arzt aufgesucht werden.“

Mein Sohn ist vor fünf Wochen ohne Hoden zur Welt gekommen – der Hodensack ist leer. Wann wandern die da rein?

Erican G. (35), Wandsbek

Dr. Wenke: „Manchmal kommt es vor, dass die Hoden noch nicht abgesenkt sind und sich noch im Leistenkanal befinden. In der Regel wandern diese im ersten Lebensjahr von allein in den Hodensack. Ist das nicht der Fall, wendet man eine Hormontherapie an oder macht einen kleinen Eingriff, um die Hoden an die richtige Stelle zu schieben.“

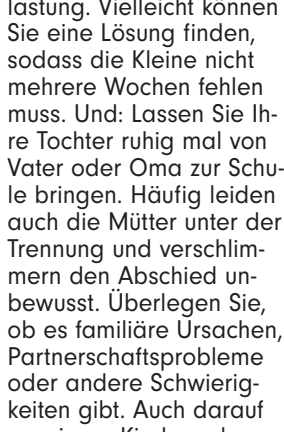
Warum spuckt mein Kind so häufig?

Ilona L. (31), Bahrenfeld

Dr. Wenke: „Da bei vielen Säuglingen der Verschluss zwischen Speiseröhre und Magen noch nicht richtig funktioniert, spucken diese

Was sind Symptome für eine Blinddarmentzündung?

Laura F. (40), Blankenese



Dr. Katharina Wenke (39), Leitende Ärztin der Abteilung für Kinderchirurgie am Altonaer Kinderkrankenhaus: „Unwohlsein, Übelkeit, meist auch Erbrechen. Wenn der Schmerz, der zunächst überall im Bauch ist, sich in den rechten Unterbauch verlagert, ist dies auch ein Zeichen für eine Blinddarmentzündung.“

Gerade geht es meinem Sohn nicht so gut, weil er nicht auf Toilette gehen kann, obwohl er müsste. Was kann ich tun, um die Sache zu beschleunigen?

Martina G. (38), Rotherbaum

Dr. Wenke: „Wenn die Beschwerden akut sind, hilft ein Zäpfchen oder eine Flüssigkeit (Klystier), die man einführt, um die Verstopfung zu lösen. Jedoch ist es wichtig, dem vorzubeugen, indem man bei der Ernährung des Kindes auf ausreichend Ballaststoffe und Flüssigkeit achtet.“

Ich bin seit 5 Jahren geschieden, meine Tochter (7) lebt beim Vater. Obwohl sie es gerne will, lässt ihr Vater sie nicht bei mir übernachten. Er sagt, sie hätte dann so große Verlustängste.

Angelika P. (41), Barmbek

Dr. Thomas Stegemann (36), Kinder- und Jugendpsychiater am UKK: „Grundsätzlich brauchen Kinder beide Eltern. Deshalb ist es wichtig, dass Sie und Ihr Ex-Mann die Verantwortung für Ihre Tochter gemeinsam wahrnehmen. Aber häufig fällt es den Ex-Partnern schwer, die Kinder aus dem Konflikt miteinander herauszuhalten und persönliche Verletzungen zurückzustellen. Hilfreich ist, wenn eine dritte Partei zwischen Ihnen beiden vermittelt. Suchen Sie das gemeinsame Gespräch bei einer Erziehungsberatung, um eine vernünftige Regelung für Ihre Tochter zu finden. Wenn der Kontakt zu beiden Elternteilen gut und verlässlich ist, dann kommen Kinder meist recht gut mit einer Trennung zurecht.“

Woran erkenne ich, ob meine Tochter Schmerzen im Bauch hat, wenn sie schreit? Sie erst paar Wochen alt.

Tanja S. (29), Eppendorf

Dr. Wenke: „Säuglinge ziehen dann ihre Beinchen an und haben einen festen Bauch. Häufig sind Blähungen der Grund für die Schmerzen. Damit die Luft aus dem Bauch geht, sollte man diesen massieren. Gehen die Beschwerden nicht weg, muss ein Arzt aufgesucht werden.“

Mein Sohn ist vor fünf Wochen ohne Hoden zur Welt gekommen – der Hodensack ist leer. Wann wandern die da rein?

Erican G. (35), Wandsbek

Dr. Wenke: „Manchmal kommt es vor, dass die Hoden noch nicht abgesenkt sind und sich noch im Leistenkanal befinden. In der Regel wandern diese im ersten Lebensjahr von allein in den Hodensack. Ist das nicht der Fall, wendet man eine Hormontherapie an oder macht einen kleinen Eingriff, um die Hoden an die richtige Stelle zu schieben.“

Warum spuckt mein Kind so häufig?

Ilona L. (31), Bahrenfeld

Dr. Wenke: „Da bei vielen Säuglingen der Verschluss zwischen Speiseröhre und Magen noch nicht richtig funktioniert, spucken diese

Was sind Symptome für eine Blinddarmentzündung?

Laura F. (40), Blankenese



Dr. Katharina Wenke (39), Leitende Ärztin der Abteilung für Kinderchirurgie am Altonaer Kinderkrankenhaus: „Unwohlsein, Übelkeit, meist auch Erbrechen. Wenn der Schmerz, der zunächst überall im Bauch ist, sich in den rechten Unterbauch verlagert, ist dies auch ein Zeichen für eine Blinddarmentzündung.“

Gerade geht es meinem Sohn nicht so gut, weil er nicht auf Toilette gehen kann, obwohl er müsste. Was kann ich tun, um die Sache zu beschleunigen?

Martina G. (38), Rotherbaum

Dr. Wenke: „Wenn die Beschwerden akut sind, hilft ein Zäpfchen oder eine Flüssigkeit (Klystier), die man einführt, um die Verstopfung zu lösen. Jedoch ist es wichtig, dem vorzubeugen, indem man bei der Ernährung des Kindes auf ausreichend Ballaststoffe und Flüssigkeit achtet.“

Ich bin seit 5 Jahren geschieden, meine Tochter (7) lebt beim Vater. Obwohl sie es gerne will, lässt ihr Vater sie nicht bei mir übernachten. Er sagt, sie hätte dann so große Verlustängste.

Angelika P. (41), Barmbek

Dr. Thomas Stegemann (36), Kinder- und Jugendpsychiater am UKK: „Grundsätzlich brauchen Kinder beide Eltern. Deshalb ist es wichtig, dass Sie und Ihr Ex-Mann die Verantwortung für Ihre Tochter gemeinsam wahrnehmen. Aber häufig fällt es den Ex-Partnern schwer, die Kinder aus dem Konflikt miteinander herauszuhalten und persönliche Verletzungen zurückzustellen. Hilfreich ist, wenn eine dritte Partei zwischen Ihnen beiden vermittelt. Suchen Sie das gemeinsame Gespräch bei einer Erziehungsberatung, um eine vernünftige Regelung für Ihre Tochter zu finden. Wenn der Kontakt zu beiden Elternteilen gut und verlässlich ist, dann kommen Kinder meist recht gut mit einer Trennung zurecht.“