



Tamara Dietl, 55, ist Autorin* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

Dazu fällt mir Bertolt Brechts „Lied von der Unzulänglichkeit menschlichen Strebens“ ein: „Ja, mach nur einen Plan, sei nur ein großes Licht! Und mach dann noch 'nen zweiten Plan, gehn tun sie beide nicht.“ Aber ganz unabhängig von meiner Vorliebe für Brecht'sche Lyrik ist die Sache mit dem Plänen gerade in Bezug auf unsere Kinder problematisch. Weil die nicht dafür geboren werden, dass wir für sie (unsere) Pläne schmieden. Diese Haltung vieler Eltern ist falsch und egoistisch. Hier geht es uns nämlich nicht um die Kinder, sondern nur um uns. Und um

Meine Tochter hat ihr Studium abgebrochen, und ihr Freund hat einen schlechten Einfluss – ich wollte etwas anderes für sie

unsere Vorstellungen davon, wie Kinder sein sollten. Am Ende ist diese Haltung zum Scheitern verurteilt – beide Seiten haben nichts davon. Wer so erzieht, wird garantiert enttäuscht werden. Stattdessen müssen wir lernen, dass sich unser Kind, das ja mittlerweile erwachsen ist, für oder auch gegen ein Studium entscheidet. Und womöglich für einen Partner, der uns nicht gefällt. Zu akzeptieren, dass erwachsene Kinder nun für ihr Leben selbst verantwortlich sind, ist sicherlich eine der größten Herausforderungen, die wir als Eltern meistern müssen. Ebenso, dass sie Wege gehen, die uns widerstreben, dass sie Entscheidungen treffen, die wir für falsch halten, dass sie sich Freunde suchen, die wir nicht mögen. All das ist verdammt schwer. Aber es ist auch genauso wichtig für die gleichberechtigte Beziehung, die man aufbauen muss, damit Kinder zu selbstbestimmten Erwachsenen werden.

Vielleicht tut es an dieser Stelle gut, für einen kurzen Moment mal die Perspektive zu wechseln und sich selbst folgende Fragen zu stellen: Was erwartet eigentlich unser erwachsenes Kind von uns? Was haben wir damals von unseren Eltern erwartet? Dass sie uns ihre Pläne aufdrücken? Dass sie sich dauernd Sorgen um uns machen? Und uns dadurch die Luft zum Atmen nehmen, weil sie uns nicht zutrauen, die richtigen Entscheidungen zu treffen? Wohl eher nicht. Es gibt ein kleines, feines Buch von einem ausgesprochen klugen Mann

mit dem provozierenden Titel „Die Kunst, die Eltern zu enttäuschen – Vom Mut zum selbstbestimmten Leben“. Der Autor Michael Bordt ist Jesuit und Professor für Philosophie und gibt eine wunderbare Antwort auf diese Fragen. Er schreibt: „Seine eigene Stimme zu finden, seine Identität auszubilden und ein Gespür dafür zu bekommen, was das Eigene, was für einen stimmig ist – das ist ein lebenslanger Prozess. Es ist ein Ideal, dem wir uns annähern – von dem wir uns aber auch wieder entfernen können. Ein notwendiger Schritt auf dem Weg dazu ist die Bereitschaft, sich gegenüber den Wünschen und Erwartungen anderer Menschen abzugrenzen. Wer sich immer danach richtet, was andere von einem wollen, und nicht lernt, auf sich selbst zu hören, wird keine eigene Identität ausprägen können.“

Wir sollten erwachsene Kinder darin unterstützen, ihr eigenes Leben zu leben, damit wir sie nicht enttäuschen.

**In „Die Kraft liegt in mir“ (btb) schrieb sie unter anderem über den Tod ihres Mannes, den Regisseur Helmut Dietl*

FOTO: DAGMAR MORATH

Darmgesundheit

Sie brauchen Antibiotika?

So halten Sie Ihren Darm gesund!

Was Sie zum Thema Darmflora wissen sollten

Der Einfluss der menschlichen Darmflora auf unsere Gesundheit ist enorm. Die mehr als 100 Billionen Bakterien entscheiden darüber, wie wir uns fühlen, ob wir gesunde Abwehrkräfte haben oder anfällig für Erkrankungen sind.

Unsere Darmflora ist einzigartig, ähnlich individuell wie ein Fingerabdruck! Denn jeder Mensch hat von Geburt an eine sehr spezielle Darmflora. Doch diese Darmflora ist sehr empfindlich. Wird sie in ihrem Gleichgewicht gestört, kann sich das auf den ganzen Organismus auswirken – insbesondere natürlich auf den Darm selbst.

Vorsicht, negativ!

Als sehr schädlich für die sensible Darmflora gelten eine ballaststoffarme Ernährung – und vor allem: Antibiotika. Sie töten krankmachende Bakterien, schädigen aber auch die Darmflora. Typische Nebenwirkungen sind Blähungen, Bauchkrämpfe sowie der besonders unangenehme „Antibiotika-assoziierte Durchfall“ (AAD).

Probiotika können helfen

Zur Vorbeugung und Behandlung – auch antibiotikabedingter Darmpro-

bleme – werden erfolgreich sogenannte „Probiotika“ eingesetzt. Das sind entweder Arzneimittel auf Basis medizinisch wirksamer Hefezellen (lat. *Saccharomyces boulardii*) oder Präparate auf Bakterienbasis, die allerdings aufgrund nicht ausreichender wissenschaftlicher Wirksamkeitsnachweise zumeist nur als Nahrungsergänzungsmittel angeboten werden dürfen. Die moderne Medizin geht daher auf Nummer sicher und setzt bei der Behandlung von antibiotikabedingtem Durchfall und seinen Begleiterscheinungen primär auf medizinische Hefe, weil diese von der Bundesoberbehörde aufgrund ihrer guten klinischen Datenlage offiziell als wirksames Arzneimittel zugelassen ist.

Stark gegen Durchfall – gut für den Darm

Dieser natürliche und sehr gut verträgliche Wirkstoff (enthalten in Perenterol, rezeptfrei, nur in Apotheken) zeichnet

sich durch eine schützende und zugleich stabilisierende Wirkung auf unsere Darmflora aus. Aktuelle Forschungen zeigen, dass die in Perenterol enthaltene Arzneihefe ein Vielfaches leisten kann: Sie stärkt effektiv das für unsere Gesundheit unverzichtbare Darm-Immunsystem, macht fremde Bakterien und ihre Giftstoffe unschädlich und kann diese sogar im Sinne einer gründlichen Darmsanierung aus dem Körper ausscheiden. Durchfall und damit einhergehende Darmbeschwerden werden so über mehrere, sich ergänzende Wege effektiv bekämpft. Unter Experten gilt Perenterol daher als ein „Muss“ für jede Haus- und Reiseapotheke.



* Höchter, W. et al. Münch med Wochenschr. 1990, 132: 188–92. Kollaritsch, H. H. et al. Münch med Wochenschr. 1988, 38: 671–4. Shan, L. S. et al. Benef Microbes. 2013, 4: 329–34
Perenterol® forte 250 mg Kapseln. Wirkstoff: Trockenhefe aus *Saccharomyces cerevisiae* HANSEN CBS 5926 (Synonym: *Saccharomyces boulardii*). **Anwendungsgebiete:** Zur symptom. Behandlung akuter Diarrhöen. Zur Vorbeugung und symptom. Behandlung v. Reisediarrhöen sowie Diarrhöen unter Sondenernährung. Zur begleitenden Behandlung bei Akne. Für Kinder ab 2 Jahren und Erwachsene in der Selbstmedikation. Für Kinder unter 2 Jahren nur nach Rücksprache mit dem Arzt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Januar 2018. MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG, Kuhlweg 37, 58638 Iserlohn. www.perenterol.de