



# Schneller schlau

Kurze Frage, kurze Antwort, viel gelernt: Auf diesen Seiten beantworten Leute, die es wissen müssen, eure Fragen. Also her damit!

Unser Sohn, acht Monate, legt beim Schlafen die Arme neben den Körper. Meine Schwiegermutter behauptet, Babys müssten mit den Armen nach oben schlafen, sonst stimme etwas nicht. Hat sie recht?

Nein. Auch wenn viele Babys die Arme beim Schlafen neben dem Kopf ablegen, ist es nicht auffällig, wenn sie es nicht tun. Darüber brauchen Sie sich keine Gedanken zu machen. Wichtig ist im ersten Lebensjahr aber, dass das Kind erstens im Schlafsack schläft und zweitens in Rückenlage, beides um das Risiko des Plötzlichen Kindstods zu vermindern.

*Dr. Matthias Schmutz, ärztlicher Leiter im Zentrum für Kindesentwicklung, Hamburg*



Ich werde demnächst Mutter und habe Diabetes Typ I. Nun frage ich mich, ob ich ganz normal stillen kann?

Ja. Frauen mit Diabetes Typ 1 können bedenkenlos stillen. Bisher wurde ihnen meist geraten, zusätzliche Kohlenhydrate in der Nacht einzunehmen, um nicht zu unterzuckern. Eine aktuelle Studie aus Dänemark zeigt nun, dass dies nicht notwendig ist. Bei achtsamer Therapie entspricht das Unterzuckerungsrisiko dem von Frauen mit einem Typ-1-Diabetes, die nicht stillen. Sie sollten allerdings bedenken, dass sich durch das Stillen der Insulinbedarf reduziert, und entsprechend Ihre Insulindosierung anpassen. Das ist besonders in der ersten Woche nach der Entbindung zu beachten. Frauen mit einem Schwangerschaftsdiabetes profitieren sogar davon, wenn sie ihr Baby stillen: Diese Patientinnen haben ein mindestens siebenfach erhöhtes Risiko, nach der Entbindung an einem dauerhaften Diabetes Typ 2 zu erkranken. Mit dem Stillen senken sie es deutlich ab. Für ihre Kinder verringert sich das Risiko, im Kindesalter Übergewicht zu entwickeln.

*Professorin Ute Schäfer-Graf leitet das Diabeteszentrum für Schwangere am St. Joseph-Krankenhaus in Berlin*

## Die Sorge, Recycling-Toilettenpapier könnte unhygienisch sein, ist unbegründet, oder?

Ja. Recycling-Toilettenpapier wird ja nicht aus altem Toilettenpapier gemacht. Als Ausgangsmaterialien dienen alle Arten von Papier. Das Altpapier wird aufgelöst und so aufgearbeitet, dass es hygienisch einwandfrei ist. Falls Sie sich Sorgen machen, dass durch Druckrückstände eventuell Schwermetalle enthalten sein könnten, sollten Sie die Kontaktzeit mit der Haut von wenigen Sekunden bedenken, in der eine Absorption quasi nicht möglich ist. Außerdem muss auch Recyclingpapier bestimmte Grenzwerte und Mindestanforderungen einhalten. Für Recycling-Toilettenpapier spricht hingegen einiges: Es schont Ressourcen und das Klima, weil für seine Herstellung keine Wälder abgeholzt und wesentlich weniger Chemikalien, Energie und Wasser verbraucht werden. In jedem Fall sollte man auf entsprechende etablierte Nachhaltigkeitslabels achten (FSC, Blauer Engel etc.).

*Dr. Iris Matzke, Geoökologin und Nachhaltigkeitsberaterin bei sphaera*

---

## Ich bewerbe mich gerade – und werde ständig gefragt, wie mein Kind betreut wird und wer sich kümmert, wenn es krank ist. Wie reagiere ich?

Sie könnten rückfragen, für welche Aspekte des Jobs diese Information wichtig ist – der künftige Arbeitgeber darf nämlich nur Fragen stellen, die direkt mit der Eignung für die Tätigkeit zu tun haben. Das wäre z. B. der Fall, wenn nach der Bereitschaft zu Abendterminen oder Reisen gefragt würde. Eine zusammenhanglos gestellte Frage nach der Kinderbetreuung könnte man hingegen als geschlechtsspezifisch deuten und damit als Verletzung des Allgemeinen Gleichbehandlungsgrundsatzes. Haben Sie Sorge, eine ehrliche Antwort könnte für Sie nachteilig sein, dürfen Sie hier lügen. Der Arbeitgeber kann den Vertrag später nicht deswegen anfechten oder kündigen.

*Rüdiger Meusel, Fachanwalt für Arbeitsrecht bei Zwanzig, Hacke, Meilke & Partner, Düsseldorf*



FOTOS: Platz für Fotografen



## Was sind die besten Farben fürs Kinderzimmer?

Bevor ein Kind das Licht der Welt erblickt, ist es von warmen Rottönen umgeben. Erdiges, gedämpftes Rot vermittelt auch nach der Geburt Geborgenheit. Weiß dagegen lässt alles andere im Kinderzimmer sehr bunt aussehen und wirkt in unseren Breitengraden oft grau. Vorsicht bei Gelb: Es wirkt an der Wand selten so sonnig wie erhofft, sondern schnell schmutzig oder bekommt im Schatten einen Grünstich. Angenehmer sind Pastelltöne, etwa Hellblau, Maigrün, Pfirsich oder pudrig verhüllte Töne wie Salbei, Taubenblau oder Ocker. Dann ist der Kontrast zu farbigen Spielsachen nicht so groß, alles wirkt ruhiger. Es empfiehlt sich ein Vorab-Test: Streichen Sie die zu testende Farbe auf ein 1,5 Meter langes Stück Vliestapete und halten Sie es an die verschiedenen Wände.

*Nathalie Pagels, dipl. Farbberaterin, hilft u. a. Kindergärten bei der Farbgestaltung (pagels-farbkonzepte.de)*

---

## NOCH FRAGEN?

Bitte schreibt uns - an [redaktion@eltern.de](mailto:redaktion@eltern.de), Stichwort „Schneller schlau“! 🍀