



## Gesundheit Ruhe, bitte!

Lärm ist schädlich. So können Eltern ihre Kinder schützen.

**K**inderlärm kann nerven. Aber auch Kinder leiden unter Lärm und eine laute Umgebung kann kleinen Ohren schaden, wie Studien zeigen. Krach führt bei Kindern zu Konzentrationsmangel, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Übergewicht und Hyperaktivität. Kleinkinder, die ständig von Radio oder Fernsehen begleitet werden, lernen weniger gut sprechen, denn sie haben Mühe, die Worte der Betreuungspersonen aus dem Umgebungs-

lärm herauszufiltern. Während Erwachsene das Gedudel aus dem Kasten einfach abschalten können, sind Kinder den Lärmquellen ungeschützt ausgesetzt. Deshalb:

- ◆ Trillerpfeife, Kinderpistole, Fasnachtstrompete – beim Kauf von Kinderspielzeug immer am eigenen Ohr testen.
- ◆ Radio, TV, Musikbox nicht laut und nicht ständig nebenher laufen lassen.
- ◆ Für einen erholsamen Tiefschlaf sorgen: Wenn möglich das Kinderzimmer auf der strassenabgewandten Seite der Wohnung einrichten und die eigene Unterhaltungslautstärke um ein paar Dezibel herunterschrauben.
- ◆ Kleinkinder gehören nicht an laute Veranstaltungen.
- ◆ Den Kindern bewusst Ruhezeiten einrichten: 10 Minuten alle Lärmquellen abstellen, das entspannt.

Am 26. April 2017 findet der internationale «Tag gegen Lärm» statt – dieses Jahr mit Fokus auf dem Kind.

→ [www.laerm.ch/kinder](http://www.laerm.ch/kinder)

### Leise, laut, lauter

Schall respektive Lärm wird in Dezibel gemessen. Das sagt die Dezibel-Skala:

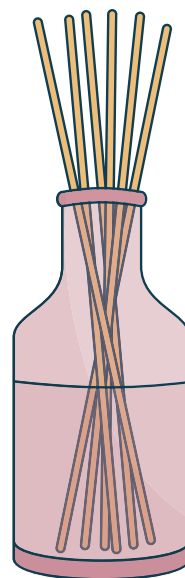
- 0 dB – Hörschwelle**
- 10 dB – Ticken einer Armbanduhr**
- 40 dB – leise Musik**
- 60 dB – normale Unterhaltungslautstärke**
- 90 dB – Lastwagen**
- 120 dB – Presslufthammer**
- 130 dB – Schmerzgrenze**



Hä?

## Eros & Impfung

Die Quelle bahnbrechender Neuigkeiten sprudelt in Uznach. Denn von dort kommt die Meldung: **«Impfen fördert die Masturbation»**. So manches hat man ja schon übers Impfen gehört, doch das ist jetzt mal neu. Verkünden tut das auf ihrer Facebookseite eine Uznacher Heilpraktikerin und sorgt damit international für Schlagzeilen. Die «Huffington Post» berichtet, das SZ-Magazin...Weshalb Impfen auto-erotisierend wirken soll, wissen wir nicht. Deshalb geben wir mal die mögliche Erklärung von Till Raether aus dem SZ-Magazin weiter: «Wer geimpft ist, wird wahrscheinlich nicht krank. Woraus logisch folgt: Wer nicht krank ist, hat mehr Zeit, mehr Interesse und Freude daran zu masturbieren.» Kranke haben andere Sorgen. Klingt logisch.



### Duftstäbchen Richtig- stellung

In unserem letzten «wir eltern» haben wir vor Duftfläschchen fürs Badezimmer gewarnt. Genauer davor, dass Kinder die Flüssigkeit darin trinken könnten. Als Tipp gaben wir dabei an, das Kind

zum Erbrechen zu bringen. **Bitte nicht! Darauf weist Tox-Info Schweiz hin.**

Aktuellster Stand der Wissenschaft ist vielmehr, dass das Erbrechen noch grösseren Schaden anrichtet, weil die schädliche Flüssigkeit die Speiseröhre erneut belastet und so sogar bis in die Lungen geraten könnte.

**Also nicht erbrechen!**