

Experteninterviews



Zusatzmaterial zu dem Buch von Katharina Fantl und Julia Litschko:

Dein Kind isst besser, als du denkst.

Warum Eltern dem inneren Ernährungskompass vertrauen können.

Das confidimus-Prinzip

Copyright © 2021 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München.

Alle Rechte vorbehalten. Keine Vervielfältigung oder Weiterleitung
ohne schriftliche Genehmigung des Rechteinhabers.

www.koesel.de

Das sagen Experten

Als unsere Idee von confidimus konkret wurde, fragten wir uns: Können wir es schaffen, ein Experten-Netzwerk aufzubauen, das unsere Haltung und unseren Ansatz stützen würde? Wie stehen Ärzte und Therapeutinnen zu unserem Konzept, wie würden Hebammen uns beurteilen? Welche Sicht haben Erzieher auf das Thema? Waren wir auf dem richtigen Weg oder würde eine Kurskorrektur nötig sein? Wir recherchierten und fanden Experten, deren Haltungen zum Thema Körperintelligenz unseren Ansichten entsprachen.

Es folgten Interviewanfragen und spannende Gespräche, die uns neben Fachwissen auch viel Kraft und Zuversicht gegeben haben. Denn unter allen Experten, die wir befragt haben, herrschte in einem Punkt Konsens: Eine vertrauensvolle und nicht-verstandsorientierte Haltung zum Thema Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung, damit Kinder ein unbeschwertes und natürliches Essverhalten entwickeln können.

Bei der Auswahl der Gesprächspartnerinnen war für uns wichtig, nicht nur theoretisches Wissen abzufragen, sondern auch einen Bogen zum Familienalltag zu schlagen: Während wir also beispielsweise mit dem Ernährungswissenschaftler Uwe Knop über fragwürdige und teils irreführende Studien zu gesunder Ernährung gesprochen haben, berichtete uns die Hebamme Mia Kieninger-Meerkamp, dass Eltern im Internet- und App-Zeitalter zwar sehr

gut informiert seien, dies aber gleichzeitig zu einer erheblichen Verunsicherung beim Thema Ernährung führe.

Darüber hinaus haben wir mit den Expertinnen über Lösungsoptionen gesprochen, um Eltern verschiedene Handlungsalternativen aufzuzeigen. confidimus arbeitet lösungsorientiert. Das ist eine wichtige Säule für uns – es liegt auf der Hand, dass wir diesen Aspekt auch in den Experteninterviews verankert haben.

Diese spannenden, informativen und inspirierenden Gespräche, die uns oft hoffnungsfroh und manchmal angesichts drastischer Schilderungen auch etwas beunruhigt zurückgelassen haben, möchten wir Ihnen in voller Länge nicht vorenthalten. Einige Zitate haben wir bereits im Buch eingebunden – seien Sie also nicht verwundert, sollten Ihnen vereinzelte Aussagen vertraut vorkommen.

Wir hoffen, dass die Expertenbrille Sie zusätzlich bestärken wird, vertrauensvoll und gelassen mit dem Thema Ernährung umzugehen. Denn das wünschen wir Ihnen, und natürlich Ihren Kindern, von Herzen!

Die Sicht eines Gesundheitswissenschaftlers: Interview mit Thomas Frankenbach

Thomas Frankenbach ist Gesundheitswissenschaftler und wissenschaftlicher Leiter der Akademie für somatische Intelligenz. Seit mehr als 15 Jahren klinischer Praxis hilft er Menschen dabei, den Signalen ihres Körpers wieder mehr Beachtung zu schenken. Mit dem Ergebnis, dass sie Gewicht verlieren – ohne Diät, Kalorienzählen und den Zwang, sich gesund ernähren zu müssen. Sein Buch *Somatische Intelligenz – Hören, was der Körper braucht* gilt als Standardwerk zum Thema Körperintelligenz. Darin schreibt Frankenbach: »Der Körper ist Wahrheit. Wenn wir lernen, auf ihn zu hören, verstehen wir, was er braucht.«*

Im Interview erfahren wir, dass »viel Zucker« auf dem kindlichen Speiseplan oft kein Grund zur Sorge ist und dass die Lust auf Süßes und Fertignahrung oft abnimmt, je besser wir unsere Körpersignale wahrnehmen können. Thomas Frankenbach erklärt uns, dass es die eine Ernährungsformel, die universell für alle gilt, nicht gibt und dass Übergewicht seiner Erfahrung nach nichts mit fehlendem Ernährungswissen zu tun hat, sondern damit, dass es uns nicht mehr gelingt, unsere Körpersignale beim Essen wahrzunehmen.

Herr Frankenbach, Sie prägen den Begriff der somatischen Intelligenz. Was verbirgt sich dahinter?

Somatische Intelligenz ist die Fähigkeit des Körpers, uns anhand von speziellen, oft minimalen Körpersignalen anzuzeigen, welche Nahrung die passende für den Organismus ist – und welche nicht. Diese Signale werden oft übersehen und drücken sich zum Beispiel in Form von Geruchsnuancen, in Empfindungen an der Mundschleimhaut oder in der Magen-Darm-Bekömmlichkeit aus. Je besser ein Mensch in der Lage ist, die Signale, die sein Körper ihm sendet, zu verstehen, desto leichter kann er sich so ernähren, dass es wirklich seine positive Entwicklung unterstützt.

Das hat mit der Ernährungspyramide, Intervallfasten oder anderen Ernährungstrends aber nicht so viel zu tun ...

In der Tat. Somatische Intelligenz unterscheidet sich grundlegend von den Sichtweisen der gängigen Ernährungslehren. Denn es geht dabei nicht ums Kalorienzählen, um den Body-Mass-Index, die angesprochene Ernährungspyramide oder andere allgemeingültige Ernährungsregeln. Ob nun vegan, low-carb, Rohkost oder Vollwert: All das spielt bei der SI-Methode eher eine untergeordnete Rolle. Es geht vielmehr um die fundierte Entwicklung von Körperbewusstsein. Denn nachweislich liegt der Schlüssel zur Lösung von Ernährungsproblemen darin, dass wir wieder lernen, unsere Körpersignale wahrzunehmen und zu verstehen. Das ist die Basis für ein gesundes Ernährungsverhalten.

Nun gibt es aber Studien, die Indizien dafür liefern, dass beispielsweise Zucker gesundheitsschädlich ist und süchtig macht. Wie sind diese Studien inhaltlich einzuordnen? Denn es gibt

auch Stimmen, die sagen, dass es keinerlei Evidenz dafür gibt, dass Zucker der Gesundheit schadet.

Jeder Mensch ist einzigartig und hat individuelle Ernährungsbedürfnisse. Und die können sehr unterschiedlich ausfallen. Allein schon die Genetik und die jeweilige Lebenssituation sorgen dafür, dass Nahrung, die dem einen Menschen guttut, bei einem anderen bereits die Ursache für gesundheitliche Probleme sein kann. Wir sind mittlerweile im Zeitalter der sogenannten individualisierten Ernährungsmedizin angekommen. Vereinfacht können wir sagen: Verfügt ein Mensch vorwiegend über die Anlagen von Nomaden, dann wird er von Obst und Gemüse krank. Auch größere Mengen Kohlenhydrate, ganz gleich ob Getreide oder Süßes, vertragen diese Menschen nicht. Ihr Speiseplan beinhaltet also viel Tierisches. Hat ein Mensch die Veranlagung von Jägern und Sammlern, dann trägt er zwar Pflanzliches, aber noch lange keine stärkereichen Lebensmittel oder größere Zuckermengen. Dominiert die Ackerbauern-Genetik, dann mag der Betreffende meist schon als Kind neben Gemüse und Käse auch Kartoffeln und Brot und kommt auch oft mit vergleichsweise größeren Mengen an Süßigkeiten gut zurecht.

Wenn ich also als Elternteil den Eindruck habe, dass meinem Kind Süßes gut bekommt, sehen Sie nicht per se eine Notwendigkeit, den Zuckerkonsum einzuschränken?

Aktuell habe ich den Eindruck, dass Zucker als generelle Bedrohung angesehen wird. Das halte ich nicht für richtig und es ist gut möglich, dass auch bei einem Kind, das viel Süßes isst, alles in Ordnung ist. Und damit gibt es überhaupt keinen Grund, Süßes einzuschränken. Ein Beispiel: Häufig sind speziell nordische Kinder sehr dünn gebaut. Ihr Körper ist daher weniger isoliert und sie suchen

oft speziell energiereiche Nahrung. Meiner Erfahrung nach entwickeln meist gerade *die* Kinder ein problematisches Essverhalten, auf die Eltern ihre eigenen Ängste – wie zum Beispiel vor Zucker – transferieren; sprich Eltern, die sich zu viel einmischen, die zu viel behüten wollen.

Und wenn ich den Eindruck habe, dass meinem Kind Zucker nicht gut bekommt: Wie reagiere ich dann?

Wenn Kinder eine starke Präferenz für Zucker haben, diesen aber nicht gut vertragen, ist das natürlich etwas anderes. Dann können sie durchaus negative Symptome entwickeln. Ein geschwächtes Immunsystem, Niedergeschlagenheit, Unwohlsein, Unruhe oder auch Übergewicht sind einige davon. Die Ursachen können vielfältig sein: Genetik, hormonelle Gründe, Essen aus emotionalen Gründen oder der Wunsch, in Wahrheit andere Bedürfnisse zu befriedigen. Wichtig ist hier, mit den Kindern in Beziehung zu kommen. Ein striktes Verbot von Süßem kann nicht zielführend sein, da es die Kinder nicht dafür sensibilisiert, in Bezug mit ihrem Körper zu treten.

Ein weiterer Punkt, den viele Menschen kritisch sehen, sind verarbeitete Lebensmittel. Vor allem Eltern stecken oft in einem Dilemma und halten die Produkte für hoch problematisch. Gleichzeitig ist es fast unmöglich, die Kinder dauerhaft davon fernzuhalten. Was raten Sie?

Ich darf immer wieder erleben, dass Kinder wie Erwachsene, wenn sie erst einmal gelernt haben, beim Essen auf die eigenen Körpersignale zu hören und zu vertrauen, weit weniger Fertignahrung, Süßigkeiten und Softdrinks zu sich nehmen. Je besser

das Körpergefühl, desto leichter kann ein Mensch für sich spüren, wenn ihm etwas nicht bekommt. Damit Kinder lernen können, auf ihr Körpergefühl zu vertrauen, brauchen sie allerdings vertrauensvolle, verantwortungsvolle Bezugsmenschen. Das stellt schon auch Anforderungen an die Eltern. Einen Menschen liebevoll zum eigenen Spüren zu ermuntern, funktioniert nur mit einer ganz bestimmten inneren Haltung, die nicht autoritär und beherrschend ist, sondern vertrauensvoll, wertschätzend, den anderen achtend und dialogisch. Nur so können wir es Kindern ermöglichen, ohne Angst und Druck die eigenen Gefühle und die eigenen Körpersignale zu spüren, auf sich wirken zu lassen und ein konstruktives, von Eigenliebe geprägtes Verhalten beim Essen zu entwickeln. Das ist alles andere als Laisser-faire und erfordert von den Eltern einiges an Kompetenz: sowohl im Umgang mit sich selbst als auch in Sachen Ernährungswissen und Eigenwahrnehmung beim Essen.

Das klingt in der Theorie sehr stimmig. Wie können Familien diese Dinge im Alltag konkret umsetzen?

Da sind aus meiner Sicht vier Punkte relevant: Kinder sehr nah und eng begleiten, auf Augenhöhe in eine Beziehung treten und den Dialog suchen, Sicherheit vermitteln mit Blick auf die Körperintelligenz, denn wenn unser Körper dazu nicht in der Lage wäre, wären wir längst ausgestorben. Und: sich auf Experimente einlassen und gemeinsam mit dem Kind auf gelassene Art und Weise Dinge ausprobieren. Wichtig ist dabei: Nur, wenn das Kind seine Würde behält, ist Eigenverantwortung möglich.

Sie betonen, dass jeder Mensch eine andere Bekömmlichkeit hat. Ob uns etwas gut bekommt oder nicht, erkennen wir, so Ihre Haltung, meist schon am Geruch. In vielen Familien ist Probieren allerdings Pflicht ...

Definitiv. Doch dürfen wir nicht vergessen, dass die Ernährungsbedürfnisse von Menschen klar voneinander abweichen können. Es wird zunehmend deutlich, dass es so etwas wie die eine Ernährungsformel, die universell für uns alle gilt, nicht gibt. Und unsere Körperintelligenz meldet sich oft direkt, wenn ein Nahrungsmittel nicht passt: Zum Beispiel in Form von Abneigung, unangenehmer Geruchsempfindung oder schlechter Bekömmlichkeit. Es ist eine wichtige Aufgabe von Erwachsenen, Kinder zu bestärken, auf solche Impulse zu achten. Denn dahinter steht ein Netzwerk von hoch präzisen Biorezeptoren, die die Aufgabe haben, uns zu zeigen, welche Nahrung für uns individuell passend ist und welche wir besser meiden sollten. Die Einladung der Eltern, etwas zu probieren, sehe ich dabei so lange nicht als problematisch, solange nichts erzwungen wird.

Können Sie uns vielleicht ein paar Beispiele in puncto Körperintelligenz nennen?

Bei manchen Menschen führen die in Brokkoli enthaltenen Glukosinolate nachweislich zu einer Drosselung der Schilddrüsenaktivität. Gerade bei Kindern kann sich das extrem schädigend auf die geistige Entwicklung auswirken. Andere wiederum lieben Brokkoli, er bekommt ihnen hervorragend und wirkt sich spürbar günstig auf ihre Gesundheit und das Wohlbefinden aus. Und auch Spinat wird von vielen Menschen gut vertragen, während die darin enthaltene Oxalsäure bei anderen das Risiko für Blutgerinnungs-

störungen und Nierensteine drastisch erhöht. Wir sollten stets vor Augen haben, dass dies der Grund sein könnte, weshalb viele Kinder Spinat und auch andere Nahrungsmittel, wie Petersilie, Rhabarber oder Mangold, die viel Oxalsäure enthalten, intuitiv ablehnen. Andere essen diese Gemüsesorten für ihr Leben gern. Ob ein Nahrungsmittel verträglich ist, hängt also immer davon ab, wie ein Mensch individuell mit den darin enthaltenen Stoffen zurechtkommt.

Übergewicht wird in den Medien hauptsächlich als Folge von falschen Ernährungsgewohnheiten dargestellt. Wir glauben, dass das viel zu kurz gedacht ist. Und inzwischen fragen sich auch viele Experten, warum es nicht ausreicht, die Menschen über gesunde Ernährung aufzuklären. Können Sie hier etwas Licht ins Dunkel bringen?

Meine Erkenntnis nach 20 Jahren im ständigen Austausch mit Betroffenen ist: Hinter einem Gewichtsthema steht in aller Regel kein Mangel an Ernährungswissen, sondern die oft stark eingeschränkte Fähigkeit, Körpersignale beim Essen wahrzunehmen. Oft auch generell die eingeschränkte Fähigkeit, gut für sich zu sorgen, körperlich wie seelisch: Die Fähigkeit, gut spüren zu können: Was brauche ich im Leben, damit es mir gut geht? Und inwieweit Sorge ich dafür, dass es mir gut geht? Ernährungstipps zu geben, in der Hoffnung, dass dies die Lösung ist, trifft in den allermeisten Fällen nicht den Kern des Problems – auch, wenn sie gut gemeint sind.

Und wir sollten nicht vergessen, dass auch wissenschaftlich belegte Fakten wie genetisch bedingte Körperanlagen, hormonelle Zusammenhänge, Medikamente und schlichtweg zu viel Stress eine entscheidende Rolle bei der Gewichtsentwicklung spielen können.

Vielleicht können Sie uns einen kurzen, praxisnahen Einblick geben, wie Sie Menschen zum Thema Ernährung beraten? Welche Informationen vermitteln Sie?

Mir ist wichtig, auf Augenhöhe zu kommunizieren und Gewahrsein zu fördern. Dabei setze ich möglichst wenig auf den Intellekt, sondern trainiere mit den Menschen lieber im Hier und Jetzt, ihre Körpersignale beim Essen wieder wahrzunehmen.

Sie begegnen am Anfang sicher vielen Skeptikern.

Ja, viele Menschen haben anfangs Zweifel an diesem Weg. Ich glaube, das liegt nicht zuletzt daran, dass er noch immer so unbekannt ist. Ich habe bis heute aber nicht einen Einzigen erlebt, der mir auch nach ein, zwei Trainingseinheiten mir gesagt hätte: Das hat mir nichts gebracht. Die somatische Intelligenz ist eine faszinierende Gabe. Die Menschen finden etwas über sich und die eigenen Möglichkeiten heraus, und wann immer es einen Aha-Effekt gibt, hat der Mensch etwas Wertvolles gelernt. Deshalb gilt grundsätzlich: nicht belehren. Das ist die oberste Direktive meiner Arbeit.

Kann denn jeder Mensch lernen, seiner natürlichen Körperintelligenz zu folgen? Angesichts all der Informationen, die jeden Tag zum Thema Ernährung veröffentlicht werden, scheint das doch eine große Herausforderung zu sein.

Von Geburt an weiß jeder Mensch aufgrund seiner Körperintelligenz, wann er hungrig ist und wann die Sättigung einsetzt. Zumindest, wenn er nervlich gesund und voll funktionsfähig ist. Wenn ein gesundes Baby satt ist, hört es auf zu trinken oder zu essen. Wenn es genug hat, wendet es den Kopf von der Mutterbrust ab

und lässt sich auch nicht zwingen, sein Fläschchen leer zu trinken. Dieses wundervolle Beispiel zeigt klar, dass es hoch präzise biologische Sensoren in uns gibt, die regeln, wie viel und was wir essen sollten, um ausreichend versorgt, leistungsfähig und konzentriert zu sein. Eine Urbegabung also, die angeboren ist, die jedoch den meisten Menschen in unserer Welt schon in der Kindheit durch Erziehung oder auch später im Leben durch Dogmen zu angeblich gesunder Ernährung, durch Reiztechnologie und eine oft überhasstete Lebensweise verloren gegangen ist. Meine Erfahrung ist, dass es manchen Menschen schwerer und manchen leichter fällt, ihre somatische Intelligenz wahrzunehmen. Das ist vermutlich so, wie es auch in vielen anderen Bereichen Menschen gibt, denen etwas leichter fällt, und etwas anderes schwerer. Die gute Nachricht ist jedoch: Wir können uns die Fähigkeit zur somatischen Intelligenz wieder antrainieren. Für viele Menschen, Patienten mit Ernährungs-erkrankungen, aber auch für alle, die sich mehr Wohlbefinden und Leistungsvermögen wünschen, kann dies eine große Chance sein, ihre Ziele zu erreichen.

* Frankenbach, Thomas (2015): Somatische Intelligenz. Hören, was der Körper braucht. 3. überarbeitete Aufl., KOHA, Burgrain, S. 16

Die Sicht einer Kinderärztin: Interview mit Marguerite Dunitz-Scheer

Prof. Dr. med. Marguerite Dunitz-Scheer ist Fachärztin für Kinderheilkunde und Kinder- und Jugendpsychotherapeutin. Ihr Hauptaugenmerk liegt auf frühkindlichen Essverhaltensstörungen und Sondenabhängigkeit. Bei ihrer Arbeit ist es ihr besonders wichtig, stets die kindliche Perspektive einzunehmen und die aktive Teilnahme des Kindes an jeder Begegnung mit der Erwachsenenwelt zu fördern und zu respektieren. Marguerite Dunitz-Scheer tritt international als Referentin bei Konferenzen auf und hat zahlreiche Publikationen zum Thema verfasst.

Im Interview empört sie sich über Essen als Religionsersatz und fehlende genussorientierte Entspannung. Sie erklärt uns, wie wir beim Thema Ernährung wieder zurück zu einer natürlichen Normalität finden und warum es so wichtig ist, das ständige »Denken, Rechthaben und Bestimmen« am Esstisch abzulegen.

Frau Dunitz-Scheer, Sie hatten uns im Rahmen unserer Interviewanfrage »vorgewarnt«, dass Sie sehr streng mit Ihren Formulierungen und auch radikal in Ihrer Einstellung seien. Was empört Sie so sehr beim Thema Kinderernährung?

Nun, zunächst geht es meiner Meinung nach gar nicht um das Thema einer spezifischen oder richtigen Ernährung für Kinder. Das ist im Prinzip nichts als ein riesiger Hype, hinter dem vor allem wirtschaftliche Interessen stehen. Kinder können spätestens ab dem sechsten oder achten Lebensmonat mehr oder weniger dieselbe Nahrung wie Erwachsene bekommen, also einfach in der Koch- und Esskultur ihrer Familie »mitessen«. Natürlich muss dabei die Nahrung altersentsprechend zubereitet und angeboten werden. Hinzu kommt: Junge Eltern werden mit vollkommen unnötigen und teils auch falschen Informationen geradezu gebrainwasht und erleben die Fragen zur vermeintlich *richtigen* Kinderernährung als extrem wichtig. Essen ist in vielen Familien inzwischen ein Religionsersatz. Jegliche Normalität und jegliche genussorientierte Entspannung ist verschwunden. Ich empfinde das als wirklich traurig, belastend und teils auch als bizarr.

Sie gehen noch einen Schritt weiter als wir und sagen: Die Kinder verlieren heutzutage nicht ihre Intuition, sondern sie können sie gar nicht erst entwickeln. Wie kommen Sie zu dieser Haltung?

Nun, man kann ein intuitives Essverhalten nur erlernen, wenn man die Intuition auch erfährt, also erlebt. Wir bringen zwar ein genetisch fixiertes »Ess-Lern-Programm« ab Geburt mit. Das bedeutet, die komplexen Schritte der Appetitregulation, des Riechens, der Geschmacksentwicklung, des Signaldialogs bei der frühkindlichen

Fütterungssituation, sind vorhanden. Später, wenn die Kinder älter werden, kommt Saugen, Probieren, Kosten, Beißen, Kauen, Schlucken hinzu – bis hin zur selbstständigen Ernährung, die beim gesunden Kind mit etwa zwölf Monaten gut ausgebildet ist. Aber all diese Dinge können nur gelebt und entwickelt werden, wenn ein feinfühliges und intuitiv gesteuertes Umfeld vorhanden ist. Und das ist in vielen Familien heute leider nicht der Fall.

Können Sie uns einen Einblick in das Feld der frühkindlichen Essverhaltensstörungen geben? Was ist darunter zu verstehen und warum treten sie auf? Auf welche Ursachen sind sie zurückzuführen?

Es gibt zwei große Gruppen, die erst mal nichts miteinander zu tun haben. Zum einen die Störungen der dialogischen Fütterungssituation, die sich je nach Alter des Säuglings oder Kleinkindes unterschiedlich ausprägen und häufig stressbedingt sind. Das beginnt beispielsweise bei schwer depressiven oder psychotischen Müttern, die die Signale des Neugeborenen nicht wahrnehmen, und geht bis zur angstgetriebenen Verspannung von Eltern im Übergang von der Flasche oder dem Stillen zur Beikost. Wenn der Erwartungsdruck zu extrem wird und die Vorgaben zu starr, kann dies beim Kind sogar bis zur lebensbedrohlichen Nahrungsverweigerung gehen. Zum anderen gibt es die große Gruppe der ehemals intensivmedizinisch gepflegten Überlebenden, also Kinder, die viel zu früh auf die Welt kamen oder teils schwer kranke Kinder, die nur dank einer künstlichen, also per Nahrungssonde zugeführten, Ernährungsweise, überleben. Diese Kinder müssen dann verspätet, also nach Monaten oder Jahren, wieder ganz von vorne anfangen, das Essen zu lernen. Und das braucht Unterstützung.

Welche Ernährungsempfehlungen für Kinder halten Sie für vertretbar?

Gute, hochwertige, abwechslungsreiche und ausgewogene Kost, die nach Möglichkeit frisch zubereitet wird. Eltern sollten dabei dem Credo folgen: Biete deinem Kind nur an, was auch dir gut schmeckt. Ab dem sechsten Lebensmonat sollten Eltern nicht mehr aktiv Essen anbieten, sondern das Kind an den gemeinsamen Mahlzeiten teilhaben lassen, eine breite Nahrungsauswahl zur Verfügung stellen und das Kind dann frei und ungezwungen entscheiden lassen, was es essen möchte. Grundsätzlich rate ich Eltern, sich mit dem Thema mal selbst aktiv auseinanderzusetzen und auch drauf zu kommen, um was es ihnen denn dabei wirklich geht; Ideologie, Rechthaben, Erziehung, Bestimmenwollen, Kontrolle? Wenn in ihren Köpfen dann etwas Ruhe eingekehrt ist, können sie ihren Kindern auch eine gesunde und entspannte Esskultur vorleben und ihnen Freiräume lassen, damit sie ihre Selbstständigkeit entwickeln und die Chance haben, Dinge selbst zu erfahren. Kein gesundes Kind müsste oder sollte gefüttert werden, wenn es selbst schon frei gehen kann.

Die kindliche Perspektive einnehmen: Das liegt Ihnen bei Ihrer Arbeit besonders am Herzen. Warum fällt es Eltern in puncto Ernährung manchmal so schwer, sich in die Kinder hineinzusetzen?

Weil sie zu viel denken, zu viel wissen, sich zu viel einmischen wollen, zu viel Ängste und Stress haben. Im Leben überhaupt und darum auch in der Esssituation. Man muss eben »aus sich selbst raus«, um sich »ins Kind hinein« versetzen zu können. Das zu tun, ist sehr schön und leicht, wenn man es bewusst will. Wenn es aber eine

traumatische Vorgeschichte gibt, die Ängste auslöst, muss diese natürlich erst aufgearbeitet werden.

Wie kann es aus Ihrer Sicht gelingen, das intuitive Essverhalten von Kindern nachhaltig zu stärken? Wie können wir es schaffen, uns von Ernährungsdogmen zu lösen und wieder mehr Vertrauen in die natürlichen Körpersignale zu entwickeln? Ist dies überhaupt eine Zukunftsversion, die Sie für realistisch halten?

Natürlich ist das realistisch. Es gelingt auch in sehr vielen Familien, die sich noch eine gewisse Natürlichkeit und Gelassenheit bewahrt haben. Man kann das intuitive Essverhalten eines Kindes nicht stärken, und sicher auch nicht nachhaltig beeinflussen, wenn es einem selbst nicht gelingt, mit dem Thema klarzukommen. Wenn aber jede Mutter ihr Kind vor der Mahlzeit »abfüttern« will, dafür selbst aber kaum isst und fast keine gemeinsamen Mahlzeiten in der Familie mehr stattfinden, geht es eben schwer bis gar nicht. Darum: zurück zu einer natürlichen Normalität und zum Genuss und weg vom ständigen Denken, Rechthaben und Bestimmen, wogegen sich jedes schlaue Kind auf seinem Weg in die orale Autonomie eben ganz natürlich wehren wird.

Die Sicht einer Therapeutin: Interview mit Dagmar Pauli

Dr. med. Dagmar Pauli ist Chefarztin der Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich und Präsidentin des Expertennetzwerks Essstörungen Schweiz. Sie arbeitet täglich mit essgestörten Jugendlichen und engagiert sich mit ihrem Buch *Size Zero* gegen die gesellschaftlichen Ursachen von Essstörungen bei jungen Menschen.*

Im Interview erfahren wir etwas über die Hintergründe des heute vorherrschenden Schlankheitsdrucks und dass ein komplettes Süßigkeiten-Verbot nicht dazu führt, dass Kinder sich gesund ernähren. Dagmar Pauli erläutert uns, warum es aus ihrer Sicht falsch ist, Kindern zu erklären, was gesund und was ungesund ist. Und sie möchte Eltern, deren Kinder eine Essstörung entwickeln, von Schuldgefühlen entlasten. Denn diese Erkrankungen sind komplex und vielschichtig. Das A und O, um Kinder vor einer Essstörung zu schützen? Ein hohes Selbstwertgefühl.

Frau Pauli, in Ihrem Buch *Size Zero* schreiben Sie, dass wir als Gesellschaft verlernt hätten, normale Körperformen schön zu finden und dass dabei auch der Einfluss im Elternhaus eine Rolle spielt. Inwiefern?

Es ist ja so, dass die heutigen Mütter und Väter auch schon mit einem gewissen Schlankheitsdruck aufgewachsen sind. Denn das gesellschaftliche Ideal vom Schlanksein gibt es bereits seit den 60er- und 70er-Jahren. Das ist also ein längerfristiges Phänomen, das die heutige Elterngeneration auch schon in ihrer Jugend begleitet hat. Und das geben sie jetzt eins zu eins in ihren Familien weiter. Heute beschäftigen sich Kinder schon im Primarschulalter damit, dass sie nicht gesund essen und dass sie sich eigentlich mehr bewegen müssten – also eigentlich Dinge, die Kinder intuitiv machen und noch gar nicht so bewusst in Frage stellen sollten. Natürlich spielt da der Einfluss des Elternhauses eine Rolle. Am Esstisch wird über Diäten gesprochen und natürlich hören die Kinder zu, wenn die Eltern sagen: Das hat so und so viele Kalorien, davon essen wir lieber nicht so viel. Das ist uns allen so in Fleisch und Blut übergegangen, dass wir es den Kindern wie selbstverständlich vorleben.

Dabei handeln Eltern ja eigentlich mit den besten Motiven: Sie möchten den Kindern vermitteln, was gesund ist.

Richtig. Unrealistische Körperideale sind das eine. Das andere Thema ist die ungesunde Einstellung zum Thema Ernährung. Es wird ja überall gefordert, man müsse den Kindern doch beibringen, was gesund ist und was nicht. Dazu kommt jetzt die Diskussion um die Lebensmittelampel. Das läuft aus meiner Sicht genau in die falsche Richtung. Die Verteufelung von Lebensmitteln oder Bestandteilen als schlecht, per se, das ist völlig falsch. Der Körper

braucht Fett, und Zucker ist auch nicht schlecht. Es kommt auf eine gute Zusammensetzung an. Es gibt genügend Studien, die untermauern, dass der Mensch sich ausgewogen ernähren kann – ohne ständig darüber nachdenken zu müssen. Man kann Kindern und auch Erwachsenen durchaus zumuten, zu spüren, was die richtige Zusammensetzung ist. Dazu braucht es einfach nur ein reichhaltiges Nahrungsangebot und eine vielfältige Ernährungsweise. Dann kommt das eigentlich automatisch.

Vor allem Zucker wird ja seit einiger Zeit extrem verteufelt. Wie beurteilen Sie das?

Wir wissen, dass viele Menschen eine angeborene Präferenz für Süßes haben. Das ist ja schon bei Neugeborenen so. Man sollte deshalb nicht zu viel Süßes anbieten, weil es Kinder gibt, die davon dann zu viel essen. Das sollten Eltern schon steuern. Aber trotzdem: Es muss ein vielfältiges Nahrungsangebot geben und Süßes sollte auf keinen Fall verteufelt werden. Kinder müssen nicht erst die gesunden Sachen essen, damit sie danach den Nachtisch haben dürfen. Aber es gibt vielleicht nicht jeden Tag drei Eis, sondern nur eine Portion am Nachmittag. Alles in einem gesunden Maß. Und dann werden Kinder eigentlich nicht dick.

Trotzdem ist das Thema Ernährung in vielen Familien problembehaftet. Was macht es mit Kindern, wenn rigide Regeln die Essgewohnheiten bestimmen?

Ich glaube, dass es ganz wenige Kinder gibt, die wirklich konsequent mit rigiden Empfehlungen und Verboten aufwachsen. Die meisten Erwachsenen verhalten sich ja so: Sie reden einerseits die ganze Zeit darüber, dass man nicht fettig und nicht süß essen soll,

tun es aber trotzdem. Die Kinder haben also de facto den Zugang zu diesen eher ungünstigen Lebensmitteln, kriegen aber die ganze Zeit gesagt, es sei schlecht. Dadurch steigt natürlich die Lust nur noch mehr. Eltern, die streng mit dem Thema Ernährung umgehen, sind in den meisten Fällen sehr gesundheitsbewusst und schlank. Manche Kinder geraten mit den Eltern in Konflikt, weil sie immer mehr Lust auf verbotene Dinge entwickeln. Ich habe schon Familien erlebt, wo die Eltern sehr schlank waren und das Kind dick wurde. Das ist für die Eltern ein Drama, obwohl das Kind vielleicht nicht massiv übergewichtig ist, sondern nur leicht pummelig. Da würde eine andere Familie wahrscheinlich gar kein Thema mit haben. Also geht der Schuss auch oft nach hinten los. Es ist nicht so, dass Kinder sich wirklich gut ernähren, wenn man ihnen Süßigkeiten komplett verbietet. Meistens essen sie diese Dinge dann heimlich.

Also raten Sie Eltern, nichts zu verteufeln und gelassen zu bleiben, wenn Kinder vermehrt zu fettigen oder süßen Lebensmitteln greifen?

Ich werbe ja nicht dafür, dass man mehr Fettiges und Süßes essen soll. Nach dem Motto: Es macht doch nichts, wenn die Kinder dick sind. Das ist nicht mein Punkt. Aber ich denke: Wenn Eltern diese Lebensmittel nicht so verteufeln, dann stehen sie auch gar nicht so sehr im Fokus der Kinder. Und dann entwickeln sie auch kein Übergewicht. Denken Sie mal an die Adipositas-Prophylaxe. Das ist eigentlich eine gute Sache, die läuft nur ganz falsch. Man denkt, dass kognitive Kontrolle nützt, aber eigentlich schadet sie nur. Das ist belegt.

Oft ist es ja auch so, dass Eltern die Kinder beim Essen eher unbewusst manipulieren. Dadurch verlieren die Kinder die Offenheit, bestimmte Dinge zu essen ...

Genau, Eltern führen dann oft einen Machtkampf mit ihren Kindern. Oder versuchen mit Druck oder Belohnung das Kind dazu zu bewegen, bestimmte Dinge zu essen. Das bewirkt oft das Gegenteil. Ich glaube, viele Eltern denken da zu kompliziert.

Wie kann es gelingen, dass Eltern eine neue Haltung zum Thema Ernährung einnehmen?

Ich glaube, man muss zunächst seine eigene Einstellung zum Essen überprüfen. Sonst wird es nicht funktionieren, weil man zu sich selbst kein Vertrauen hat und weil die natürliche Einstellung zum Essen fehlt. Der erste Schritt ist also zu versuchen, sich selbst zu akzeptieren, wie man ist, und aufzuhören, die ganze Zeit über das Essen nachzudenken. Wenn ich also bei mir selbst anfangen und überprüfe, ob mein Ernährungsverhalten gesund ist, in dem Sinne, dass ich ihm nicht zu viel Bedeutung beimesse, nicht zu viel darüber nachdenke, dass ich versuche, regelmäßig, ausgewogen und mit Freude zu essen und nicht ständig Diät halte, dann bin ich ein gutes Vorbild. Und das hilft schon mal.

Aber Vertrauen in sich ist ja nur der erste Schritt. Vertrauen zu erfahren ist aus Expertensicht für Kinder sehr wichtig, um resilient, also innerlich stark, zu werden.

Ja, dazu braucht es aber vor allem eine gute Beziehung, das ist das Allerwichtigste. Denn auf einer guten Beziehungsgrundlage kann ich dann auch Vertrauen haben. Aber auch hier spielt die Vorbildfunk-

tion wieder eine wichtige Rolle. Wenn ich ein gutes Vorbild lebe, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass das Kind da mitmacht. Viele Eltern haben ja beispielsweise einen riesigen Stress mit der Frage: Wie kriege ich mein Kind dazu, Gemüse oder etwas Gesundes zu essen? Dabei lernen die Kinder das von selbst, wenn man ihnen keinen Druck macht und wenn sie aus einem vielfältigen Angebot wählen können. Wer aber sagt: Erst Gemüse essen und dann kriegst du die Süßigkeit, der steigert natürlich die Präferenz für Süßes und die Vorliebe für das Gemüse sinkt. Denn das Gemüse ist die Strafe und das Süße ist die Belohnung. Das ist die falsche Botschaft.

Was raten Sie, stattdessen zu tun?

Eltern könnten sagen: Das Gemüse schmeckt auch gut, aber wenn du es jetzt noch nicht essen willst, kannst du vielleicht ab und zu mal probieren. Oder Eltern bieten zunächst Gurke und Tomaten an, das essen Kinder für gewöhnlich ja gerne, und dann kommt erst später anderes Gemüse dazu. Mit der Zeit probiert das Kind dann vielleicht auch mal den Brokkoli.

Ein anderer wichtiger Punkt ist das Essen aus emotionalen Gründen, das ja häufig ursächlich für Übergewicht oder das Auftreten einer Essstörung ist. Was können Eltern tun, um dem Effekt vorzubeugen, dass Essen als Ventil für unerfüllte Bedürfnisse genutzt wird?

Das Wichtigste ist, dass man lernt, Gefühle anders auszudrücken und zu regulieren. Ich darf meine Gefühle zeigen. Ich lerne, meine Probleme zu lösen. Was mache ich, wenn ich traurig bin? Ich esse dann keine Schokolade, sondern ich erzähle es jemandem, und gemeinsam finden wir eine Lösung. Es geht also darum, Gefühle zu regulieren

und dem Kind zu helfen, dass es mit der Zeit lernt, sich selbst zu regulieren. Das kommt dann, wenn die Kinder älter werden, im Jugendalter. Dem einen hilft es, Musik zu hören oder rauszugehen. Das ist ja ganz unterschiedlich, wie die Menschen reagieren. Aber wichtig ist, dass diese Regulation nicht über das Essen stattfindet.

Dazu braucht es aber auch ein hohes Selbstwertgefühl.

Ja, das ist ganz wichtig. Aber es ist auch völlig normal, dass die meisten Kinder damit irgendwann Probleme haben. Es gehört zum Leben dazu, dass man sich mal nicht so toll fühlt oder dass man etwas nicht gut kann. Da sollten Eltern ein offenes Ohr haben und Unterstützung anbieten und das Kind immer wieder auf die Dinge aufmerksam machen, die es gut kann. Also positive Bestätigung geben. Zum Beispiel wie es lacht oder wie liebenswert es ist. Wenn Eltern das Selbstwertgefühl auf verschiedene Arten fördern, hilft das natürlich, dass Kinder nicht anfangen, Kumperspeck anzusetzen. Denn nichts anderes verbirgt sich hinter Emotional Eating.

Was wappnet Kinder am besten davor, in eine Essstörung zu rutschen? Kann ein gesundes Selbstvertrauen sie davor schützen, sich selbst optimieren zu wollen, sei es durch Sport oder ein auffälliges Essverhalten?

Das würde ich so unterschreiben, ja. Meistens fängt es mit einer Diät an. Da gibt es dann diese Vorbilder bei *Germany's Next Topmodel* und dann essen die Freundinnen auch nur Salat – und plötzlich fängt man damit selbst an. Hier ist meiner Ansicht nach das Selbstwertgefühl das A und O, und dass man das Kind darin unterstützt und bestätigt, dass es sich Selbstbestätigung nicht über einen möglichst dünnen Körper holt. Aber auch wenn man alles richtig macht

als Eltern, kann es trotzdem sein, dass ein Kind in eine Essstörung reinrutscht. Denn es spielen ja viele Faktoren in der Entstehung einer Essstörung mit. Am Anfang können Eltern noch »Stopp« sagen, im Sinne von: Wir essen wieder alle gemeinsam und mit deiner Diät machst du jetzt Schluss. Wenn dann aber ein Machtkampf entsteht, muss man sich fachliche Hilfe suchen. Was Eltern dann aber auf keinen Fall tun dürfen: sich schämen und denken: Oh je, jetzt habe ich alles falsch gemacht, mein Kind hat eine Essstörung!

Neben der Scham plagen viele Eltern sicher auch immense Schuldgefühle.

Ja natürlich. Aber ich bin ganz fest der Meinung, dass Eltern nicht schuld sind an der Essstörung. Auch wenn wir darüber diskutiert haben, dass das Schlankeitsideal in der Gesellschaft und auch in den Familien sehr präsent ist: Das ist nicht der einzige Faktor, warum eine Essstörung entsteht. Das ist sehr vielfältig und wir versuchen die Eltern von Schuldgefühlen zu entlasten, indem wir sagen: Das ist komplex und hat auch mit genetischer Veranlagung oder bestimmten Charaktereigenschaften wie beispielsweise Perfektionismus oder einer gewissen Rigidität zu tun. Das sind Eigenschaften, die dann dazu führen können, dass sich aus einer Diät die klinische Essstörung entwickelt.

Neben den Diäten gibt es ja inzwischen auch zahlreiche Abnehmprogramme, die speziell junge Menschen als Zielgruppe haben. Da wird dann beispielsweise sechs Tage lang eine strenge Diät gehalten und am siebten Tag ist alles erlaubt.

Das ist ganz schlimm und ganz falsch! Das ist eigentlich das Schlimmste, insbesondere bei jungen Menschen, weil das Risiko

für sie besonders hoch ist, eine Essstörung zu entwickeln. Durch das Hungern kann es zu Essattacken mit Kontrollverlust kommen oder aber der Gewichtsverlust wird zu schnell und kann dann nicht mehr aufgehalten werden – die Jugendlichen kippen in eine Magersucht. Auch für Erwachsene sind solche Programme häufig der falsche Weg, weil die meisten Menschen danach dicker werden als vorher. Der Körper stellt sich während einer Hungerphase um, das ist evolutionär auch sinnvoll. Der Stoffwechsel passt sich an, damit danach, wenn wieder ausreichend Nahrung zur Verfügung steht, die Kalorien besser verwertet werden und schneller Fett angesetzt wird. Das ist ja logisch, oder? Die Menschen früher hatten sehr wenig zu essen, deshalb war es wichtig, rasch wieder zuzunehmen. Und dafür sorgt der Körper. Nach einer Diätphase von mehreren Wochen kann es bis zu einem Jahr dauern, bis sich der Stoffwechsel wieder normalisiert hat. Vorübergehende Nahrungsumstellungen sind also bei den allermeisten Menschen kontraproduktiv.

Es ist nur schwer nachvollziehbar, dass wir in den Medien jeden Tag Dinge lesen, die in eine ganz andere Richtung gehen ...

Das verstehe ich auch nicht. Aber Sie müssen bedenken: Das Geschäft mit dem Gewichtsverlust ist ein ganzer Industriezweig: Diäten, Schlankheitspillen, aber auch Schönheits-Operationen und Kosmetika – alles, was uns einredet, dass wir nicht schön sind. Dann müssen wir Geld ausgeben, um uns dem anzunähern, wie wir sein sollten. Darum kommen wir nicht durch mit dem, was wir sagen. Weil dieser Industriezweig natürlich viel mehr Geld hat und viel mehr Werbung machen kann.

In einer idealen Welt: Welche Hebel hätten wir in der Gesellschaft, in den Medien und den Familien mit Blick auf Ernährung und Körperideale umgelegt?

Was Gesellschaft und Medien angeht: Es wäre selbstverständlich, dass Models über die Laufstege laufen, die ganz unterschiedliche Körperformen haben. Und dass die Modeindustrie uns die Botschaft sendet: Es gibt viele Formen von Schönheit. Eher ein bisschen pummelig oder schlank. Wir sehen so viele Bilder von Frauen mit dieser einen Körperform: lange dünne Beine, ganz schmale Taille, dafür aber Brüste, also anatomisch eigentlich unmöglich. Dann müsste es auch in Filmen so sein, dass die Helden mal pummelige, wunderhübsche Mädchen sind, die ganz tolle Freunde finden. Und auch die Jungs, die Helden spielen, müssen nicht alle einen Waschbrettbauch haben. In der Serien- und Filmwelt oder in Shows wie *Germany's Next Topmodel* müssten überall verschiedene Körperformen als Ideal und schön dargestellt werden. Dann hätten wir eine Prävention in Schulen, die ganz anders wäre: ohne Ernährungspyramide oder Informationen, was denn nun eine gesunde Ernährung ausmacht. Prävention müsste stattdessen bedeuten: Im Rahmen von Medienkritik lernen die Kinder etwas über Photoshop. Sie erkennen, was die Realität ist und was nicht. Die Medien sind ja nun mal da, daran können wir nichts ändern. Aber wir können unseren Kindern vermitteln, Bilder kritisch zu betrachten. Darüber hinaus würden wir in Schulen wieder Aspekte wie Freude am Essen und Gemeinschaft in den Fokus rücken. Auch beim Thema Bewegung sollte vermittelt werden: Sport macht Spaß! Und nicht: Sport verbrennt Kalorien ...

Und in den Familien?

Da rückt der Genussaspekt wieder in den Mittelpunkt: Man kocht und isst zusammen und hat Freude daran. Es wird nicht so viel über die Inhalte der Nahrungsmittel gesprochen und es entsteht kein Druck auf die Kinder, bestimmte Sachen essen zu müssen. Die Eltern vermitteln ihren Kindern, dass verschiedene Körperformen schön sind. Und dass sie selbst schön sind, so wie sie sind. So können die Kinder in einer entspannten Atmosphäre ein natürliches Verhältnis zum Essen und ein gesundes Selbstwertgefühl in Bezug auf ihren Körper entwickeln.

* Pauli, Dagmar (2018): Size Zero. Essstörungen verstehen, erkennen und behandeln. C. H. Beck, München

Die Sicht einer Fachjournalistin: Interview mit Lioba Hofmann

Dr. Lioba Hofmann hat Ernährungswissenschaft studiert und zu den Themen Diabetes und Hypertonie promoviert. Seither arbeitet sie als Wissenschaftsjournalistin mit dem Schwerpunkt Ernährungsmedizin. Ihr besonderes Interesse gilt den Themen Adipositas, Essstörungen und dem Zusammenhang zwischen Psyche und Ernährung.

Im Interview sprechen wir über widersprüchliche Informationen zum Thema Ernährung und wie unsere Psyche unsere Ernährungsgewohnheiten beeinflusst. Denn: Inzwischen fragen sich viele Fachleute, warum es nicht ausreicht, über gesunde Ernährung aufzuklären, damit Menschen Gewicht verlieren – oder es gar nicht erst dazu kommt, dass Übergewicht entsteht. Als Ernährungswissenschaftlerin ist Lioba Hofmann überzeugt: »Der Einfluss der Psyche auf die Ernährung und dabei insbesondere auf die Entwicklung des Essverhaltens unserer Kinder wird unterschätzt.«

Frau Dr. Hofmann, wie nehmen Sie die heutige Medien-Berichterstattung zum Thema Ernährung wahr?

Leider oft widersprüchlich. Das ist aber auch wenig verwunderlich, denn selbst die Fachwelt ist sich nicht immer einig. Denken Sie nur an die nicht enden wollende Diskussion um »low carb« oder »low fat«. Was ist besser, was ist gesünder? Weniger Kohlenhydrate essen oder weniger Fett? Die einen sagen so, die anderen so. Oft werden die Ergebnisse einzelner Studien als Wahrheiten dargestellt, dabei gibt es andere Studien, die das Gegenteil beweisen. Problematisch ist, dass die Qualität einzelner Untersuchungen oft gar nicht Thema ist. Es sind sehr viele gut aufgebaute Studien nötig, bis eine Forschungsfrage zumindest vorläufig als wahrheitsgemäß beantwortet betrachtet werden kann. Das weiß der Leser aber leider nicht.

Hinzu kommt, dass wir eine regelrechte Informationsflut erleben, wenn es um den Königsweg der gesunden Ernährung geht ...

Ja, richtig. Oder wenn die Frage diskutiert wird, wie möglichst schnell und unkompliziert die überflüssigen Kilos verschwinden. Dabei wird oft vergessen, dass es darauf keine allgemeingültige Antwort gibt. Es ist zwar aus meiner Sicht richtig, dass beispielsweise ein hoher Softdrink-Konsum gesundheitlich ungünstig ist. Dazu existieren viele Studien. Leider haben wir aber auf alles, was vermeintlich ungünstig ist, besonders Lust. Deswegen bin ich überzeugt, dass der Genussaspekt niemals außer Acht gelassen werden darf, denn er gehört schon evolutionsgeschichtlich dazu. Das wird in den Medien oft vergessen, auch in der Ess-Erziehung unserer Kinder, die damit gar nichts anfangen können. Selbst uns Erwachsenen fällt das schwer, denn den Genuss-Moment erleben wir jetzt,

die Auswirkung in Form von Erkrankungen erst später, wenn überhaupt. In unserer Leistungsgesellschaft haben viele Eltern das Gefühl, alles perfekt und richtig machen zu müssen, auch bei den Mahlzeiten. Aus meiner Sicht sollten Journalisten Genuss und Gelassenheit beim Thema Essen wieder mehr in den Fokus rücken, nicht nur Gesundheit und Kalorien.

Welche Folgen haben die widersprüchlichen Informationen gerade mit Blick auf Eltern, die Rat suchen, welche Ernährungsform für ihre Kinder geeignet ist?

Es herrscht natürlich eine allgemeine Verunsicherung durch die vielen, teils gegensätzlichen Informationen, und durch immer neue Ernährungstendenzen: vegetarisch oder gar vegan. Wenig Kohlenhydrate und dafür mehr Fett oder umgekehrt. Glutenfrei, keine Süßigkeiten und so weiter. Da Kinder immer häufiger von Übergewicht betroffen sind, haben Eltern verständlicherweise Angst, etwas falsch zu machen. Oft werden bestimmte Lebensmittel grundsätzlich verteufelt, wie beispielsweise Süßigkeiten. Die sind dann für die Kinder aber natürlich besonders interessant. Die Mütter leiden aus meiner Sicht auch unter einem Perfektionsdruck. Was tun, wenn der Nachwuchs die ausgewogene Mahlzeit partout nicht essen möchte?

Was raten Sie?

Es ist wichtig, zu verstehen, dass Kinder immer wieder Phasen haben, in denen sie viele Lebensmittel ablehnen. Und das betrifft eben auch das gesunde Gemüse, das so liebevoll zubereitet wurde. Natürlich ist es aus Elternperspektive nicht leicht, in solchen Situationen gelassen zu bleiben. Wer dann resigniert, bietet vielleicht nicht

mehr so häufig Gemüse an. Manche denken dann: Das hat ja eh keinen Zweck. Hier muss man aus meiner Sicht gegensteuern und Eltern stärken, sowohl ein gesundes Angebot zu präsentieren als auch gelassen zu bleiben, wenn das Kind dann doch nur zu den Nudeln oder zur Nachspeise greift. Auf der anderen Seite sehe ich die Gefahr, dass manche Eltern sich sagen: Bei der Fülle an widersprüchlichen Informationen ist es doch egal, was auf den Tisch kommt und was mein Kind isst. Das beurteile ich durchaus kritisch, denn wenn kaum Gemüse oder Obst angeboten wird, können Kinder auch keinen Appetit auf diese Lebensmittel entwickeln.

Sie beschäftigen sich vor allem mit der Frage, wie unsere Psyche unsere Ernährungsgewohnheiten beeinflusst. Aus unserer Sicht ist das ein sehr relevantes, aber medial eher unterrepräsentiertes Feld. Stimmen Sie zu?

Das ist mittlerweile schon ein Thema. Viele Fachleute fragen sich, warum es nicht ausreicht, über eine ausgewogene Ernährungsweise zu informieren. Die reine Information aber führt nicht zum Gewichtsverlust, sogar im Gegenteil, da Diäten wegen des Jo-Jo-Effekts das Problem nur noch verschlimmern. Hier ist man durchaus auf die Psyche gekommen. Aber es ist bestimmt unterrepräsentiert, da gebe ich Ihnen recht, zumal Themen wie Kohlenhydrate – ja oder nein, warum glutenfrei, vegane Ernährung oder Diättrends eher im Vordergrund der Laienpresse stehen. Ich glaube auch, dass der Einfluss der Psyche auf die Ernährung und dabei insbesondere auf die Entwicklung des Essverhaltens unserer Kinder immer noch unterschätzt wird.

Sie haben zwei erwachsene Kinder. Welche Haltung haben Sie in Ihrer Rolle als Mutter und Ernährungswissenschaftlerin zum Thema Ernährung entwickelt?

Als Ernährungswissenschaftlerin wollte ich in puncto Ernährung natürlich alles richtig machen. Mein erstes Kind kam vier Wochen zu früh zur Welt. Im Krankenhaus machte man mich verrückt, weil meine Tochter nicht schnell genug zunahm. Ich fühlte mich beim Stillen blockiert, mir blieb dann sogar die Milch weg. Mit der Flaschennahrung entwickelte sie sich prächtig, obwohl sie die Richtlinien mit Blick auf die Milchmenge deutlich unterschritt. Als dann die Beikost-Zeit begann, wurde ihr Essverhalten sehr selektiv. Gemüse ging gar nicht. Ich war gezwungen, mich von meiner Vorstellung der perfekten gesunden Ernährung zu verabschieden, bot ihr aber immer wieder gesunde Gerichte an. Sie durfte frei entscheiden, Hauptsache, sie aß überhaupt etwas. Und mir war wichtig, dass sie es mit Freude und Genuss tat.

Haben Sie versucht, ihr Essverhalten zu beeinflussen?

Ja, hin und wieder konnte auch ich es nicht unterlassen, sie dazu zu drängen, Gemüse zu essen. Das Ergebnis: Sie lehnte alle gängigen Gemüsesorten, die Kinder eher mögen, partout ab: Kohlrabi, Möhren, Blumenkohl. Dafür mochte sie Pilze, Maiskolben oder Artischocken, obwohl wir diese Lebensmittel gar nicht besonders angepriesen hatten. Das war eine interessante Erfahrung. Süßigkeiten waren bei uns grundsätzlich erlaubt, aber ich hatte sie nicht oft im Haus.

Und als die Kinder dann älter wurden?

Da konnten sie sich in der Schule oder am Kiosk natürlich selbst Süßigkeiten besorgen. Das war für mich in Ordnung. Nach einer längeren Schokoladen-Phase waren Süßigkeiten plötzlich auch gar nicht mehr so interessant. Meine Tochter liebt heute Gemüse, aber sie isst auch gerne Süßes. In meinem Umfeld begegneten mir damals viele Mütter von selektiven Essern. Eine berichtete von ihrer Tochter, die sich jeden Mittag »nur Nudeln« wünschte. Im Nachhinein denke ich, dass ich meinen Kindern beim Essen durchaus mehr Vertrauen hätte schenken können. So wie mein Kinderarzt damals lapidar sagte: »Die nehmen sich schon, was sie brauchen.« Dennoch halte ich ein gesundes Angebot und auch das Vorleben einer tendenziell gesunden und genussreichen Ernährung, die nicht dogmatisch ist, für wichtig.

Unsere Gesellschaft agiert leider oft fremdbestimmt, sprich: Äußere Ernährungsregeln und -empfehlungen bestimmen häufig den kindlichen Speiseplan, nicht die Intuition. Wie kann es gelingen, hier langfristig ein Umdenken zu erreichen?

Vorlieben und Abneigungen für Speisen und Getränke werden ab der Geburt durch einen lebenslangen soziokulturellen Lernprozess geprägt. Frühe Erfahrungen eines Kleinkindes mit dem Essen beeinflussen die Essgewohnheiten ein Leben lang. Ich würde staatliche Einrichtungen befürworten, die junge Eltern, aber auch andere Bezugspersonen wie Großeltern, Tagesmütter und Erzieher über die Entwicklung eines gesunden Essverhaltens aufklären. Dazu gehört vor allem, eine natürliche, ungezwungene und genussorientierte Haltung zum Essen. Alle Menschen verfügen über eine an-

geborene Hunger-Sättigungs-Regulation, die bei Säuglingen am besten funktioniert. Mit zunehmenden Einflüssen und durch elterliche Kontrolle nimmt diese Regulation ab.

Die Eltern handeln ja aber mit den besten Motiven ... Vielen ist einfach nicht klar, dass sich beispielsweise ein kontrollierendes Verhalten am Esstisch negativ auswirken kann.

Ja, das stimmt. Aber verunsicherte Eltern trauen ihrem Kind nicht zu, den Nahrungsbedarf selbst einschätzen zu können. Deshalb plädiere ich dafür, Eltern zu stärken, Vertrauen in ihre Kinder zu entwickeln. Das ist ja nicht nur für die Ernährung wichtig. Eltern dürfen auch nicht zu schnell aufgeben, nach dem Motto: Mein Kind mag das sowieso nicht. Manche Lebensmittel mögen Kinder erst im Laufe der Zeit. Dass Eltern hier ein wichtiges Vorbild sind, muss mehr thematisiert werden, auch in Kindergärten, Schulen und natürlich in den Medien. Warum kann der appetitliche Obstkorb nicht etwas mehr ins Blickfeld rücken als die Süßigkeiten? Und ist es zwingend erforderlich, immer sämtliche Schokoladen-Sorten vorrätig zu haben? Eine breite Lebensmittelvielfalt anbieten: Das ist die große Chance der Eltern!

Das bedeutet aber, dass Sie eine gewisse Informationsvermittlung, was gesund und was ungesund ist, durchaus befürworten.

Ja, das halte ich für wichtig. Junge Eltern müssen aufgeklärt werden, damit sie es schaffen, dem Kind auch ohne großen Zeitaufwand gesunde Speisen anzubieten. Aktuell fehlen meines Erachtens insbesondere Hilfs- und Beratungsangebote, die idealerweise alle werdenden Eltern standardisiert erreichen, beispielsweise über

den Kinderarzt oder schon während der Schwangerschaft im Rahmen von Vorsorgeuntersuchungen.

Warum halten Sie Aufklärungsangebote an dieser Stelle für so wichtig?

Es gibt genügend junge Eltern, die sich selbst sehr einseitig ernähren und gar nicht wissen, wie eine ausgewogene Ernährung aussieht oder wie verschiedene Speisen zubereitet werden. Das bedeutet nicht, dass wir alle Spitzenköche werden müssen. Aber Aufklärung ist an dieser Stelle dringend nötig. Es reicht auch nicht aus, Kindern nur einmal eine gesunde Mahlzeit anzubieten – und danach aufzugeben. Kinder lernen nicht immer sofort, die Dinge zu mögen, die wir ihnen zubereiten. Das ist ein Prozess. Wenn die Eltern die Speisen mit Genuss essen, werden die Kinder es nachahmen. Ideal ist eine entspannte Essatmosphäre, in der kein Druck ausgeübt wird und Essen nicht zur Belohnung oder als Tröster eingesetzt wird. Kinder dürfen auch mal »Nein« sagen. Die gesündeste Ernährung erreichen Eltern dann, wenn Kinder frei wählen können, ob und wie viel sie essen. Auch, wenn es schwerfällt, liebe Eltern. Lassen Sie los und bleiben Sie beim Thema Ernährung möglichst neutral. Denn Zwang verdirbt den Genuss und auch die Freude am Essen.

Die Sicht eines Ernährungswissenschaftlers: Interview mit Uwe Knop

Uwe Knop ist Diplom-Ernährungswissenschaftler, Buchautor, PR-Experte und, wie er selbst sagt, ein »schonungsloser Ernährungsaufklärer«. Seit vielen Jahren analysiert er wissenschaftliche Studien zum Thema Ernährung, deren Aussagekraft, Interpretationen und mediale Aufbereitung er öffentlichkeitswirksam kritisiert.

Seine Bücher versteht er als Gegengewicht zu der Informationsflut und den vielen Tipps, Ratschlägen und Vorgaben, die uns nahezu täglich zum Thema gesunde Ernährung erreichen. Uwe Knop ist im deutschsprachigen Raum einer der bekanntesten Experten zum Thema Körperintelligenz.

Im Interview sprechen wir über Wissenschaftler, die fragwürdige Abstracts verfassen, und über die Weltgesundheitsorganisation, die nicht mehr als 25 Gramm Zucker pro Tag auf unseren Tellern sehen möchte (übrigens laut Uwe Knop eine »frei erfundene« Zahl). Wir erfahren, warum der fein pürierte Brokkoli, der heimlich auf die Pizza gestrichen wird, nichts mit dem Wohl des Kindes zu tun hat und warum leider niemand auf die Idee kommt, die Ernährungspyramide von der Wand des Kita-Gruppenraums zu nehmen.

Herr Knop, Sie sind Ernährungswissenschaftler und sagen: Es existiert nicht eine einzige glaubhafte Studie zum Thema Ernährung. Das müssen Sie uns genauer erklären.

Ich habe in den letzten zehn Jahren etliche tausend Studien zum Thema Ernährung ausgewertet. Und mein objektives Fazit lautet: Die Ernährungswissenschaften sind nicht in der Lage, Kausalitäten zu liefern, sprich Ursache-Wirkungs-Belege. Wenn Sie also lesen »Wer die meisten Bananen isst, lebt länger«, dann heißt das nicht »Bananen verlängern das Leben – ergo: Esst Bananen für ein langes Leben«. Aber genau nach diesem Schema werden Ernährungsregeln »gebastelt«. Doch Ernährungsforschung ist nicht mehr als eine Glaskugel, denn sie basiert auf Beobachtungsstudien. Und die liefern nur Korrelationen, also statistische Zusammenhänge wie mit den Bananen. Mehr nicht.

Wie kann es dann sein, dass uns medial etwas ganz anderes vermittelt wird?

Sie müssen bedenken: Bei jeder Studie kommt es darauf an, wie die Wissenschaftler und die Presseabteilungen die Ergebnisse interpretieren. Ein Beispiel: Eine Studie zum Fast Food-Konsum bei Kindern und Jugendlichen stellte fest: Kinder, die häufig Fast Food essen, haben einen minimal höheren BMI als Kinder, die davon weniger essen. Bei den Jugendlichen zeigte sich genau das Gegenteil: Je mehr Fast Food auf dem Speiseplan, desto niedriger der BMI. Die Interpretation im Abstract: Fast Food macht Kinder dick! Und weiter: Bei Jugendlichen müsse man die Ergebnisse vorsichtig interpretieren, es gebe zu wenig Daten, da müsse man noch genauer hinschauen. Die Aussage »Fast Food macht Jugendliche schlank!« wäre da konsequenter gewesen. Aber auch das ist Quatsch, Stich-

wort: keine Kausalitäten! Hinzu kommt: Das, was Sie in den Medien lesen, haben PR-Experten den Redaktionen vorformuliert. Und die haben das Ziel, möglichst viel Aufmerksamkeit, also Veröffentlichungen, zu erzeugen. Da kann in einer Pressemitteilung also unmöglich stehen: »Ballaststoffe verlängern möglicherweise, eventuell und unter bestimmten Voraussetzungen das Leben um ein paar Wochen«. Darüber schreibt natürlich kein Journalist ...

Wie gehe ich als Leser mit solchen Informationen um?

Immer, wenn Sie Dinge lesen wie »Gemüse schützt vor Krebs«, sprich, wenn behauptet wird »A schützt vor, reduziert, verlängert, erhöht B«: einfach schmunzeln und am besten weiterblättern. Die Ernährungsforschung kann keine Kausalzusammenhänge herstellen. Für mein Beispiel »Gemüse schützt vor Krebs« gibt es also keinen wissenschaftlichen Beweis. Das gilt übrigens auch für Aussagen wie: Zucker macht dick, Fleisch ist ungesund, Fett verkalkt die Adern.

Der Zucker hat es ja im Moment besonders schwer. Die WHO empfiehlt nicht mehr als 25 Gramm pro Tag zu essen. Wer sich nicht daran hält, wird dick und krank?

Ich sage Ihnen ganz ehrlich, was ich vermute: Das ist frei erfunden. Organisationen wie die WHO wollen uns damit Kompetenz suggerieren, also, dass sie sich kümmern und Bescheid wissen. Ich persönlich finde allerdings, dass es nicht die Aufgabe der WHO ist, auf unsere Teller zu schauen. Da gibt es viel dringendere globale Probleme, Seuchen wie Ebola zum Beispiel. 25 Gramm Zucker pro Tag bedeutet: Eine erwachsene Frau dürfte nicht mal eine Dose Cola trinken. Milchezucker zählt bei diesen 25 Gramm nicht dazu. Obst

auch nicht. 100 Gramm Weintrauben haben aber beispielsweise mehr Zucker als 100 Milliliter Cola. Auch daran erkennen Sie, wie willkürlich solche Empfehlungen sind.

Was sich aber nur schwer wegdiskutieren lässt: Nach dem Zuckerverzehr steigt der Blutzucker rasch an, der Körper schüttet Insulin aus, der Blutzuckerspiegel fällt wieder ab – und wir kriegen Heißhunger. Ist es nicht vielleicht doch eine gute Idee, auf Zucker zu verzichten? Oder ihn zumindest einzuschränken?

All diese Dinge können Sie getrost ignorieren. Es gibt darauf auch keine pauschale Antwort. Jeder Mensch reagiert anders. Die entscheidende Frage ist: Wie fühle ich mich, wenn ich ein Nutella-Brot esse? Wie reagiert mein Körper? Wann bin ich wieder hungrig? Gesunde Ernährung ist individuell. Zucker zu verteufeln ist absoluter Quatsch. Denn es gibt keinen einzigen Beleg dafür, dass er uns krank macht. Sie finden beispielsweise keine Evidenz dafür, dass Zucker Diabetes verursacht. Früher machte man Fett und Cholesterin für Krankheiten verantwortlich. Jetzt ist der Zucker der neue Teufel. Daran können Sie schon ablesen, wie hilflos Organisationen wie die WHO und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sind.

Es gibt ja die viel zitierte Ernährungspyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die beispielsweise häufig auch in Kitas aushängt. Das kann aus Ihrer Sicht ja nicht in die richtige Richtung gehen ... Brauchen wir überhaupt eine Ess-Erziehung?

Auf keinen Fall eine zur »gesunden Ernährung«. Diese Ernährungspyramide ist nichts weiter als reine Bevormundung, basierend auf

pseudowissenschaftlicher Willkür. Den Erziehern kann man aber keinen Vorwurf machen. Sie wissen es ja nicht besser und denken sich: Wenn die DGE das so veröffentlicht, wird es wohl stimmen. Und es kommt niemand auf die Idee, zu sagen: Wir nehmen diese Pyramide jetzt mal von der Wand, denn das ist reine Ernährungspropaganda. Ich halte das Thema Ess-Erziehung sogar für einen sehr gefährlichen Trend.

Inwiefern?

Die Kinder beginnen, sich ständig selbst zu hinterfragen: Was ich fühle, ist falsch. Was mein Körper mir signalisiert, kann nicht stimmen. Das, was ich essen möchte, ist ungesund. Davon darf ich nicht zu viel essen, sonst werde ich dick. Das kann durchaus zu Essstörungen führen, denn die Kinder werden angehalten, ihre Körperbedürfnisse zu ignorieren und zu unterdrücken. Wenn ich hungrig bin und plötzlich zitterige Hände bekomme, signalisiert mir mein Körper, dass er schnell Energie braucht. Dann esse ich etwas Süßes. Aber bestimmt keine Gurke ... Eltern entwickeln oft den Ehrgeiz, den Brokkoli doch irgendwie in das Kind reinzukriegen: Er wird dann fein püriert und auf die Pizza gestrichen. Das ist absurd. Denn dabei geht es nicht um das Wohl des Kindes, sondern nur darum, dass die Eltern ihr eigenes, durch Ernährungspropaganda eingimpftes, schlechtes Gewissen, beruhigen. Sehr schlecht fürs Kind.

Welche Unterstützung brauchen Kinder tatsächlich in puncto Ernährung? Laissez-faire in allen Situationen ist aus unserer Sicht auch nicht der richtige Weg.

Das praktische Küchen-Einmaleins sollten Kinder durchaus kennenlernen: Wo kommen die Lebensmittel her? Wie schneide ich

einen Apfel? Wie bereite ich eine Mahlzeit zu? Eben all diese Dinge. Aber bitte niemals erklären, was gesund sei und was nicht. Auch Verbote bewirken genau das Gegenteil: Süßes wird dann erst recht interessant. Wenn es aber jederzeit frei verfügbar ist, verliert es seinen Reiz. Mit anderen Worten: Alles, was reglementiert wird, wollen wir und besonders die Kinder umso mehr haben.

Warum fällt es uns als Eltern manchmal so schwer, beim Thema Ernährung Vertrauen zu schenken?

Weil es unser Weltbild zerstört. Regeln, Vorgaben, Empfehlungen: All das gibt uns Sicherheit, daran können wir uns orientieren. Aber vielleicht hilft es Eltern, zu verstehen, dass der Körper nichts fordert, was ihm schadet. Warum sollte er das auch tun? Deswegen rate ich immer: Schaut auf euer Kind. Ist es gesund und zufrieden? Fühlt es sich wohl? Dann macht aus der Ernährung bitte kein künstliches Problem.

Das klingt in der Theorie sehr leicht ...

Wir müssen uns immer wieder vor Augen halten, dass es für eine gesunde Ernährung keinerlei wissenschaftliche Belege gibt. Es bleibt uns dann also nur eins: auf den Körper zu vertrauen.

Der Körper als wichtigster Ernährungskompass des Menschen: Wird sich diese Haltung irgendwann gesellschaftlich verankern?

Das wäre schön! Aber im Moment sehe ich es so, dass der Zenit des Ernährungswahns noch nicht überschritten ist. Es geht in unserer Gesellschaft nicht mehr darum, primär den Hunger zu stillen, es

sind ja immer und überall genügend Lebensmittel verfügbar. Das bietet natürlich einen hervorragenden Nährboden, um alles Mögliche in die Ernährung hineinzudeuteln. Der Teller wird zum Schmelztiegel der Gefühle und Persönlichkeitsbildung. Wir profilieren uns, wenn wir low carb oder paleo essen. Wir gehören einer Gruppe an, wenn wir uns vegetarisch oder vegan ernähren. Und wenn wir ständig hören: Zucker ist der Teufel – dann glauben wir das irgendwann. Es wird lange dauern, bis wir das aus den Köpfen rauskriegen. Sie dürfen dabei natürlich auch nicht vergessen, dass sich mit »Besser-Esser-Hipster-Lebensmitteln« wie glutenfreien Spaghetti bei Ernährungshypochondern viel Geld machen lässt – denn an den weniger als einem Prozent Zöliakie-Patienten verdient man nicht viel. Aber trotz allem: Ich glaube daran, dass es gelingen kann.

Die Sicht einer Verhaltenstherapeutin: Interview mit Zeyneb Kirkkanat

Zeyneb Kirkkanat ist staatlich anerkannte Sozialpädagogin und hat einen Master in Praxisforschung der Pädagogik und der Sozialen Arbeit. Zudem arbeitet sie als Verhaltenstherapeutin für Kinder und Jugendliche. Sie lebt in Berlin und hat zwei Kinder.

Im Interview macht sie deutlich, dass Kinder Essen oft als Kontrollinstrument nutzen. Sie erklärt uns, warum Perfektionismus kein guter Eltern-Ratgeber ist und wie es aus ihrer Sicht gelingen kann, seine Ängste rund um das Thema Ernährung abzulegen. Von Verboten am Esstisch hält sich nichts. Viel wichtiger sei es, dass Eltern achtsam beobachten, wann Kinder zum Essen greifen. Denn: Nicht immer ist körperlicher Hunger im Spiel.

Frau Kirkkanat, Sie sagen, Essen sei für Kinder ein wichtiges Kontrollinstrument. Was meinen Sie damit?

Kinder verstehen sehr schnell, dass das Thema Ernährung bei den Eltern eine wichtige Rolle spielt. Und natürlich nutzen sie das mitunter aus. Denn sie wissen, dass sie die volle Aufmerksamkeit bekommen, wenn sie beispielsweise eine Mahlzeit ablehnen. Oder wenn sie ihren Speiseplan anders gestalten möchten, als Mama und Papa es vorgesehen haben. Rund um den zweiten Geburtstag, wenn die erste Trotzphase beginnt, kommt es dann häufiger zu Streit am Familien-Esstisch.

Was raten Sie Eltern in dieser Phase?

Ich kann Eltern nur darin bestärken, ihre Ängste loszulassen. Das ist die wichtigste Voraussetzung, damit Kinder ein gesundes Körpergefühl entwickeln. Besonders Mütter haben oft Angst, die Kontrolle zu verlieren. Denn sie sehen sich in der Verantwortung, dass das Kind »gut gedeiht«. Darüber bestimmen sie auch ihren Selbstwert. Ich habe Mütter erlebt, die ihre Kinder gegen ihren Willen und mit drastischen Mitteln zum Essen gezwungen haben. Häufig passiert das in der Phase, wenn die Kinder anfangen zu krabbeln und zu laufen. Es gibt plötzlich so viele Dinge zu entdecken, die oft interessanter und spannender sind als Essen. Wenn dann jemand sagt: »Oh, dein Kind ist aber ganz schön dünn geworden!«, haben viele Mütter ein schlechtes Gewissen. Sie werfen sich vor, nicht gut genug für ihr Kind zu sorgen.

Die eigenen Ängste loszulassen ist aber oft gar nicht so leicht ...

Ja, und das ist auch nachvollziehbar. Doch es kann gelingen, wenn Eltern sich eingestehen, dass sie nicht alles perfekt machen können. Denn Perfektion hat nichts mit Intuition zu tun. Leider spielt in der täglichen Informationsflut zum Thema Ernährung ein intuitives Essverhalten aber kaum eine Rolle. Im Grunde wird uns die Intuition »abtrainiert«. Leider funktioniert unsere Gesellschaft so: Es muss alles nach Plan laufen, nach vorgegebenen Regeln, nach festen Mustern und Strukturen.

Wie können Familien es schaffen, sich ein Stück weit von diesen festen Mustern und Regeln zu lösen?

Indem sie sich bewusst machen, dass Ernährung ein sehr individuelles Thema ist. Jedes Kind hat andere Vorlieben. Wenn kleine Kinder das erste Mal mit fester Nahrung in Berührung kommen, ist es ganz wichtig, dass Eltern ihnen erlauben, die Dinge anzufassen, zu ertasten, zu matschen. Kinder sind nicht vorgeprägt mit Ernährungswissen. Wenn Eltern viele verschiedene Lebensmittel anbieten, wird sich das Kind gut ernähren. Allerdings gilt dies aus meiner Sicht nur eingeschränkt, denn stark verarbeitete Lebensmittel und die darin enthaltenen Zusatzstoffe stören die Intuition. Sie können ein suchtmäßiges Essverhalten hervorrufen und hebeln zum Teil unser Sättigungsgefühl aus. Ich halte nichts von Verboten oder strengen Essensregeln, aber Fertigprodukte gehören aus meiner Sicht nur selten auf den kindlichen Speiseplan. Ich kenne Familien, da wollen die Kinder beispielsweise gar kein Obst oder Gemüse essen, weil sie es selten bis nie kennengelernt haben.

Was können Eltern konkret tun, wenn sie Verbote umgehen möchten?

Verbote sind in der Tat nicht hilfreich. Aber auch einfach alles zu erlauben wäre aus meiner Sicht fatal. Es geht darum, einen Mittelweg zu finden. Wenn Eltern eine Achtsamkeit entwickeln, warum Kinder zum Essen greifen, ist das der erste wichtige Schritt. Denn nicht immer ist körperlicher Hunger im Spiel, manchmal essen Kinder, weil ihnen langweilig ist oder weil sie traurig sind. Ich kenne Familien, da haben bereits dreijährige Kinder Übergewicht. Weil sie alles essen dürfen *und* weil man ihnen leider wenig Aufmerksamkeit schenkt. In anderen Familien, als krasses Gegenteil, wird die äußere Kontrolle auf die Spitze getrieben: Das Kind wird permanent von außen beeinflusst und von Erwachsenen kontrolliert. Darunter leidet dann häufig das Selbstwertgefühl der Kinder. Hier würde ich mir von Eltern etwas mehr Offenheit für das wünschen, was uns Menschen ausmacht: Individualität und Einzigartigkeit.

Die Sicht einer Psychologin: Interview mit Dorothee Asmus-Timm

Dorothee Asmus-Timm studierte Psychologie in Saarbrücken und absolvierte eine Ausbildung zur Tiefenpsychologischen Psychotherapeutin. Seit 2016 betreut sie Patienten in der eigenen Privatpraxis, zuvor arbeitete sie in der Uniklinik Homburg. Sie ist verheiratet und hat eine Tochter.

Im Interview erklärt sie uns, warum elterliches Vertrauen für Kinder so wichtig ist und warum frühkindliche Erfahrungen am Esstisch uns stark prägen. Wir erfahren, dass Menschen, die unter Essstörungen leiden, Essen oft als Beziehungsregulativ nutzen.

Frau Asmus-Timm, Sie betreuen in Ihrer Praxis unter anderem Menschen, die an Essstörungen leiden und stellen häufig fest, dass bereits kindliche Erfahrungen ausschlaggebend für die Erkrankung sind. Können Sie uns einige Beispiele nennen?

Ja, es gibt zum einen Patienten, die bereits in früher Kindheit von den Eltern »auf Diät« gesetzt wurden oder sogar Abnehm-Kuren durchlaufen haben. Dann gibt es andere Fälle, in denen die Kinder von den Eltern wenig Aufmerksamkeit bekommen haben. Für diese Kinder wurde Essen zum Tröster, der emotionale Lücken füllen sollte. Beide Extreme können sich im Erwachsenenalter in einer Essstörung manifestieren, übrigens in beide Richtungen. Es gibt Patienten, die der Erwartungshaltung der Eltern weiter entsprechen möchten und ihr Verhalten daran anpassen. Und es gibt Beispiele, in denen trotzigen gegen die elterlichen Ansprüche rebelliert wird.

Sie beschreiben zwei Extreme: Kinder, die sich vernachlässigt fühlen und sich mit Essen trösten, sowie Heranwachsende, die aufgrund von Übergewicht sehr restriktiv erzogen wurden. Warum prägen uns diese frühkindlichen Erfahrungen derart nachhaltig?

Im Erwachsenenalter trägt jeder von uns die elterlichen Ansprüche in sich. Wir sprechen vom unbewussten »Über-Ich«. Diese Instanz ist oft streng und arbeitet gegen unsere hedonistischen Wünsche. Hier sprechen wir von dem »Es«, das ebenfalls unbewusst in uns verankert ist. Wenn nun also eine Diskrepanz zwischen den elterlichen Ansprüchen und unseren kindlichen Wünschen entsteht, kommt es zu Spannungen und Konflikten in unserem Inneren, die

wir weder rational verstehen noch einfach regulieren können. Daran scheitern auch viele Diäten: Das »Über-Ich« möchte es schaffen, aber das »Es« nicht. Natürlich geht es bei Essstörungen auch immer um wichtige, übergeordnete Themen wie Kontrolle oder Autonomie, aber auch um den Selbstwert.

Sie sagen, Essstörungen seien zum Teil schwerer zu therapieren als Depressionen. Warum ist der Weg zurück zu einem normalen Essverhalten für die Betroffenen oft so lang und beschwerlich?

Weil es da um so viel mehr geht als »nur« um das Thema Essen. Viel oder wenig zu essen erfüllt verschiedene Funktionen für die Patienten: Für viele ist es ein Beziehungsregulativ, um an Angehörige zu appellieren oder sie zu bestrafen. Nach dem Motto »Wenn du mich ärgerst, esse ich nichts mehr« oder »Sieh nur, deinetwegen verhungere ich«, »Du machst, dass mir schlecht wird« oder auch »Du bestimmst nicht über mich«. Emotionales Essen ist aber auch ein Stück weit vergleichbar mit einer Drogensucht: Es wird eine belohnende Struktur im Gehirn aktiviert und die Betroffenen verfallen in einen regelrechten Rausch. Für dieses Gefühl muss ein Ersatz gefunden werden – und das ist gar nicht so leicht. Letztlich geht es natürlich auch viel um Gewohnheiten. Was früher gut war, kann heute nicht schlecht sein. Wir bleiben unseren Lieblingspeisen oft ein Leben lang treu, denn sie machen uns glücklich. Das ist ganz normal – und muss ja auch nichts Schlechtes sein.

Ihre Tochter ist aktuell im Grundschulalter. Immer häufiger erkranken Kinder im selben Alter an einer Essstörung. Welche Faktoren führen aus Ihrer Sicht zu dieser besorgniserregenden Entwicklung?

Wirklich bedenklich sind für mich drei Faktoren: Zum einen der Umgang der Eltern mit dem Thema Essen und oft auch die Sicht auf den eigenen Körper. Wenn wir ständig an uns herumkritisieren, schauen sich die Kinder das ab. Stehe ich also vor dem Spiegel und bezeichne mich als fett, wird das meine Tochter vermutlich zunächst unkritisch übernehmen. Das tut sie auch bei allem anderen, was ich mache. Darüber hinaus beobachte ich, dass Freunde und Altersgenossen heutzutage schon sehr früh anfangen, zu hänseln oder zu mobben. Worte wie schlank oder dick sind inzwischen schon im Kindergarten geläufig. Unabhängig davon, ob Kinder diese Worte bei den Eltern aufgeschnappt haben oder selbst darauf gekommen sind – sie verletzen. Und dann sehe ich natürlich auch, dass die Medien sehr stark beeinflussen, was wir als schön oder hässlich, gut oder schlecht, dick oder dünn empfinden.

Warum sind diese medialen Vorbilder so problematisch?

Weil intelligente Lebensformen unter anderem viel am Modell lernen. Kinder beobachten ein Verhalten, sehen die Konsequenzen, beurteilen, ob die Konsequenz erstrebenswert ist und ahmen dann das Verhalten nach. Ein Beispiel: Die Mutter macht eine Diät und bekommt dafür Anerkennung. Die Konsequenz ist also positiv. Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass auch das Kind früher oder später eine Diät anstrebt.

Wie vermitteln Sie Ihrer Tochter einen bedürfnisorientierten Umgang mit Lebensmitteln?

Bei uns zu Hause essen wir viele verschiedene Lebensmittel, oft planen wir auch den Einkauf zusammen. Jeder darf seine Vorlieben zur Einkaufsliste beitragen. Und jeder darf essen, was ihm guttut und schmeckt, wenn der Hunger sich meldet. Wenn meine Tochter abends lieber Porridge isst als ein Brot, dann ist das für mich völlig okay. Fertigprodukte und stark verarbeitete Lebensmittel kaufe ich allerdings selten.

Wir möchten Eltern ermutigen, ihren Kindern in puncto Ernährung zu vertrauen. Aus psychologischer Sicht: Warum macht das elterliche Vertrauen Kinder stark?

Elterliches Vertrauen ist in allen Bereichen ein wichtiger Faktor. Grundsätzlich hilft es Kindern, selbstständig zu werden und Autonomie zu entwickeln. Kinder, die immer von außen reglementiert und eingeschränkt werden, beispielsweise beim Essen, tun sich schwer, eigene Entscheidungen zu treffen und dazu zu stehen. Oder sie verfallen in Rebellion gegen die Regeln. Das bedeutet aber nicht: Ab sofort ist Kindern alles erlaubt. Wichtig ist, offen miteinander zu kommunizieren und auch die eigenen Bedürfnisse anzusprechen.

Die Sicht einer Hebamme: Interview mit Mia Kieninger-Meerkamp

Mia Kieninger-Meerkamp ist Mutter von zwei erwachsenen Kindern. Sie arbeitet seit 25 Jahren als Hebamme im nordrhein-westfälischen Mettmann und hat Weiterbildungen zur Familienhebamme sowie zur Heilpraktikerin für Psychotherapie absolviert.

Im Interview erzählt sie uns von ihrem Berufsalltag und dass sie den Eindruck hat, dass Eltern sich beim Thema Ernährung zunehmend verunsichert fühlen – hervorgerufen nicht nur durch eine Informationsflut, sondern auch durch Kinderärzte, die oft ein rigides Schema vorgeben. Ihr Wunsch: Dass Ärzte den Eltern mehr Mut zusprechen, den Kindern zu vertrauen. Denn Kinder sind durchaus in der Lage, klar zu signalisieren, was sie wann brauchen.

Frau Kieninger-Meerkamp, als Hebamme beraten Sie Eltern unter anderem zum Thema Beikost. Wie erleben Sie Familien in dieser Zeit, in der das Baby erstmals feste Nahrung probieren darf?

Ich erlebe Eltern in dieser Phase ganz unterschiedlich. Es gibt Familien, die vertrauen darauf, dass die Neugier und das Interesse des Kindes an fester Nahrung den Weg vorgeben. Aber tatsächlich erlebe ich in den mehr als zwanzig Jahren, die ich Eltern in dieser Zeit nun schon begleite, eine zunehmende Verunsicherung. Auch Druck ist oft spürbar, der aus verschiedensten Gründen entsteht: Es fängt damit an, dass viele Eltern ihre Informationen aus dem Internet beziehen, aber auch der Einfluss anderer Eltern aus dem direkten sozialen Umfeld spielt eine Rolle. Nicht unerheblich sind auch die Empfehlungen der Kinderärzte.

Welche Handlungsempfehlung sprechen Sie für die Beikost-Zeit aus? Und: Wie »informiert« erleben Sie die Eltern? Das Thema Ernährung ist sehr komplex, es gibt inzwischen ja zahlreiche Ratgeber, Empfehlungen und Expertentipps zur Kinderernährung.

Im Internet- und App-Zeitalter sind Eltern sehr informiert. Da die Empfehlungen aber teilweise sehr konträr sind, fühlen Eltern sich manchmal verunsichert. Ich ermutige die Familien dann, ihr Kind zu beobachten: Wann zeigt das Baby echtes Interesse an fester Nahrung? Meine Erfahrung zeigt mir, dass dieses Interesse zeitgleich mit der motorischen Fähigkeit, feste Nahrung zu »verarbeiten«, auftritt. Natürlich brauchen Eltern Zeit, Geduld und vielleicht auch etwas Kreativität, um das Kind mit Spaß und Freude an die Beikost heranzuführen. Aber wie das Wort schon sagt: Es

heißt »Bei-Kost«, nicht »Statt-Kost«. Parallel zur Milchnahrung haben Familien also viel Zeit, andere Lebensmittel nach und nach anzubieten.

Was ist dabei zu beachten?

Wichtig finde ich, dass Kinder Nahrungsmittel in ihrem »Ur-Zustand« kennenlernen. Da in Deutschland die Palette an Fertigprodukten wie Gläschen, Breien, Fruchtmus oder speziellen Kinderkekse wächst, wissen ältere Kinder manchmal nicht, wie eine Karotte oder eine Kartoffel aussieht, denn als Baby haben sie diese Nahrungsmittel nur in pürierter Form angeboten bekommen. Dabei sind Farbe, Haptik, Geruch und Geschmack alles Dinge, die Kinder im wahrsten Sinne des Wortes »begreifen« wollen. Und letztlich berate ich Eltern auch dahingehend, dass sie frühzeitig ihre Kinder mit an den Familientisch nehmen. Und mit frühzeitig meine ich tatsächlich von Geburt an. Essen soll Spaß machen und kein Pflichtprogramm sein. Meiner Meinung nach wird schon im Kindesalter der Grundstein dafür gelegt, dass Essen etwas mit Genuss zu tun hat.

Ist die Informationsflut aus Ihrer Sicht eher Fluch oder Segen? Vielleicht können Sie kurz für uns skizzieren, wie die allgemeinen Empfehlungen zur Kinderernährung im Laufe der Zeit modifiziert wurden. Vor zwanzig Jahren haben Sie Familien wahrscheinlich noch ganz andere Tipps gegeben als heute ...

Pauschal fällt es mir schwer, dies als Fluch oder Segen zu bezeichnen. Ich denke, es ist eine Mischung. Dabei macht es sicherlich einen Unterschied, woher die Informationen stammen und wer sie

auf welche Art und Weise vermittelt. Sicherlich sind die Empfehlungen heute dahingehend anders, dass Ärzte sich auf medizinische Erkenntnisse berufen. Auch die Lebensmittelindustrie und die damit verbundene Werbung beeinflusst unbewusst Eltern in ihrem eigentlich intuitiven Handeln. Interessant finde ich beispielsweise, dass die Weltgesundheitsorganisation und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung unterschiedliche Empfehlungen abgeben, wie lange ein Baby ausschließlich zu stillen ist beziehungsweise Milchnahrung erhalten soll: Die WHO empfiehlt sechs Monate, die DGE rät zu vier bis sechs Monaten.

Sie haben den Eindruck, dass seitens der Kinderärzte oft Druck auf die Eltern ausgeübt wird. Wir kennen einige Erfahrungsberichte, die diese Beobachtung bestätigen. Woran liegt das Ihrer Meinung nach? Hunger und Sättigung sind komplexe hormonelle Vorgänge, die Medizinern durchaus geläufig sein dürften. Warum findet das Thema »Intuition« bei Ärzten so wenig Zuspruch?

Sicherlich sind da nicht alle Kinderärzte in einen Topf zu werfen. Einige begründen ihre Empfehlungen gemäß der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und geben damit meiner Meinung nach ein ziemlich rigides Schema vor. Als Beispiel: Der Hinweis, dass ein Säugling ab einem bestimmten Zeitpunkt mit Eisen unterversorgt sein könnte, wenn man nicht mit der Beikost beginnt, bringt Eltern quasi in Zugzwang. Denn natürlich möchte niemand, dass die Kinder Schaden nehmen, weil man den richtigen Zeitpunkt verpasst hat. Dabei verlieren Eltern meiner Meinung nach manchmal den Blick für die Bedürfnisse des Kindes.

Inwiefern?

Es gibt Kinder, die haben schon mit vier Monaten Interesse an fester Nahrung. Andere hingegen verweigern alle wohlgemeinten Angebote, weil sie noch nicht so weit sind. Das ist völlig in Ordnung. Spannend ist ja auch, dass der Zeitpunkt des Zahnens sehr variabel ist. Ich glaube schon, dass die Natur da einen guten Mechanismus auslöst und dass häufig das Interesse an fester Nahrung zeitgleich mit dem ersten Zahn einhergeht. Es gibt noch andere Reifezeichen für die Beikost, die vom Alter her sehr variabel sein können, beispielsweise das Kind kann aufrecht sitzen, der Zungenstreckreflex, durch den das Baby feste Nahrung automatisch wieder herauschiebt, hat sich abgeschwächt, es zeigt Bereitschaft zum Kauen und kann selbstständig Nahrung aufnehmen und aktiv in den Mund stecken.

Aber vielleicht noch mal zurück zu den Kinderärzten ...

Ja, zurück zu Ihrer Frage: Auch bei Neugeborenen spielen die Kinderärzte natürlich eine nicht unerhebliche Rolle mit ihren Empfehlungen. Denn neben den Hebammen sind sie es, zu denen junge Eltern die häufigsten Kontakte im Säuglings- und Kleinkindalter haben. Im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen wird Eltern zum Beispiel gesagt, wie oft ein Kind gestillt werden sollte. Aber gleichzeitig sagt man ihnen, dass es eben auch nicht zu häufig sein soll. Diese Empfehlungen bringen Eltern oft in stressige Situationen und führen dazu, dass natürliche Signale wie Hungerzeichen, zum Beispiel durch Schmatzen, von den Eltern gar nicht mehr wahrgenommen werden.

Was müsste sich ändern?

Ich würde mir wünschen, dass Kinderärzte den Eltern mehr Mut zusprechen, ihrem Kind zu vertrauen. Dass Kinder durchaus in der Lage sind, klar zu signalisieren, was sie wann brauchen. Ich bin fest davon überzeugt, dass Kinder von Natur aus neugierig sind und auch andere Nahrung ausprobieren wollen, wenn man ihnen die Möglichkeit dazu gibt. Und ein zweiter Wunsch: In einer perfekten Welt würden diese Empfehlungen über die verschiedenen Professionen hinausgehen, sodass wir alle trotz unterschiedlicher Berufe im Sinne der Kinder und deren Eltern miteinander arbeiten. Und nicht gegeneinander.

Gerade bei Säuglingen funktioniert die Hunger-und-Sättigungs-Regulation (noch) perfekt. Glauben Sie, dass Informations- und Beratungsangebote für werdende Eltern das Bewusstsein für dieses körperliche Wunderwerk nachhaltig stärken können? Wo müsste man konkret ansetzen? Bei den Ärzten? Im Geburtsvorbereitungskurs?

Ich kann mich noch gut an die Empfehlungen zur Stillhäufigkeit während meiner Ausbildungszeit erinnern: Babys sollten nicht häufiger als alle vier Stunden gestillt werden. Den Eltern wurde vermittelt, dass ihr Kind sonst unter Blähungen leiden würde, wenn »neue« Milch auf »alte« Milch kommt. Dass aber das »Schreien-Lassen«, um die Stillabstände der Babys zeitlich zu strecken, viel mehr Blähungen durch das Luftschlucken verursacht, wurde schlichtweg negiert. Glücklicherweise ist man heute schlauer und weiß, dass das ein Ammenmärchen ist. Genau an dieser Stelle ist also auch ein Stück Aufklärungsarbeit notwendig. Diese Aufgabe obliegt Berufsgruppen, die Eltern in dieser sensiblen Zeit begleiten.

Also eben Hebammen, Kinderärzten, Pädagogen. Sicherlich ist es dazu notwendig, dass man die Grundlagen wie die Hunger-und-Sättigungs-Regulation kennt und Eltern gut vermitteln kann.

Wie lässt sich dies praktisch umsetzen?

Als Hebamme habe ich das Glück, dass ich viele Eltern schon in der Schwangerschaft begleiten darf. Das gibt mir die Möglichkeit, werdende Eltern schon früh für das Thema Ernährung zu sensibilisieren. Ich möchte Eltern ermutigen, Vertrauen in ihr Kind zu entwickeln. Kinder sind von Natur aus neugierig und, um es etwas provokant zu formulieren: Freiwillig verhungert ein Kind nicht. Zusätzlich ist es meiner Erfahrung nach oft hilfreich, wenn man Eltern dafür sensibilisiert, sich in ihr Kind hineinzusetzen. Wie würden wir reagieren, wenn wir zu festen Zeiten eine vorgegebene Menge essen müssten, obwohl wir keinen Hunger haben, es aber der äußere Rahmen erfordert? Damit meine ich zum Beispiel auch später die Mahlzeiten im Kindergarten. Essen in Gemeinschaft ist sicherlich schön, aber was ist mit Kindern, die ohne Hungergefühl essen müssen, nur, weil es organisatorisch einfacher ist?

Die Sicht einer Erzieherin: Interview mit Sarah Eyles

Sarah Eyles lebt mit ihrem Partner und den zwei gemeinsamen Kindern in Köln. Die Erzieherin arbeitete als Gruppenleiterin in verschiedenen Kindertagesstätten, unter anderem auch in einer integrativen Einrichtung.

Im Interview berichtet sie aus dem Kita-Alltag und dem »deutlich spürbaren« Druck, den manche Eltern beim Thema Ernährung auf die Erzieher ausüben. Dass viele Kinder bereits in der Außensteuerung sind, zeigte sich häufig bei Geburtstagen: Wenn Kuchen verteilt wurde, aßen manche Kinder unnatürlich viel und weit über die Sättigung hinaus – eine Verzichtreaktion. Sarah ist überzeugt, dass es mithilfe der Ernährungspyramide nicht gelingen kann, Kindern ein gesundes Essverhalten zu vermitteln. Stattdessen, so ihr Wunsch, müssten Kitas den Fokus viel stärker auf Achtsamkeit, Körperbewusstsein und Genuss legen.

Frau Eyles, Sie haben bereits in verschiedenen Kindertagesstätten gearbeitet, in sehr gut situierten Stadtteilen wie auch im sozialen Brennpunkt. Wie sind die Eltern jeweils mit dem Thema Ernährung umgegangen?

Ich habe zwei Extreme erlebt: In den sozial schwächeren Stadtteilen wirkten die Eltern auf mich oft überfordert und unwissend. Viele hatten einfach keine Vorstellung davon, wie eine ausgewogene Ernährung aussieht. Die Frühstücksdosen boten leider nicht viel Abwechslung. Dann gab es die übermäßig besorgten Eltern, für die das Thema Ernährung eine unverhältnismäßig hohe Bedeutung hatte: Die Kinder durften längst nicht alles essen, was sie wollten. Je nach Ernährungstrend waren beispielsweise Zucker und Weizenprodukte verboten. Gleichzeitig waren viele Eltern beunruhigt, wenn die Kinder wenig Obst oder Gemüse aßen. Doch es gab auch Parallelen zwischen beiden Welten: Alle Eltern hatten beispielsweise klare Glaubenssätze zum Essverhalten ihrer Kinder. Jedes Kita-Jahr begann mit Hinweisen wie »Mein Kind trinkt nur Apfelschorle« oder »Mein Kind isst keine Suppe und mag auch keinen Brokkoli.« Viele Kinder verinnerlichen diese Glaubenssätze und handeln danach. Glücklicherweise aber probierten die Kinder im Kita-Umfeld gerne Neues aus. Die Eltern zeigten sich dann oft sehr überrascht. Leider wird in vielen Familien Essen immer noch als Trost oder zur Belohnung eingesetzt. Manche Eltern verweigern den Kindern auch eine Mahlzeit, um sie zu bestrafen. Davon halte ich persönlich gar nichts.

Kinder haben ja sehr feine Antennen. Wie haben sie auf ihre »übermäßig besorgten« Eltern reagiert?

Tatsächlich war der Druck der Eltern bereits für uns Erzieherinnen deutlich spürbar. Man bat uns regelmäßig dafür Sorge zu tragen,

dass das Kind nach Möglichkeit genug, das Richtige und mehr Obst isst. Es lässt sich nur erahnen, wie stark die Kinder diesen Druck zu spüren bekommen. Allerdings muss ich sagen, dass die meisten Kinder diese Sorge geschickt zu ihrem Vorteil genutzt haben. In dem Bewusstsein, dass ihnen dieses Thema die ungeteilte Aufmerksamkeit bescherte, tischten sie den Eltern häufig eine kleine Alltagslüge auf. Sie erzählten, dass sie im Kindergarten gar nichts gegessen hätten. Und wenn doch, berichteten sie oft, dass es ihnen überhaupt nicht geschmeckt hätte. Natürlich entsprach dies selten der Wahrheit. In Elterngesprächen wurde deutlich, dass das Thema Essen auch im Familienalltag als belastend empfunden wurde. Ich kann sehr gut nachvollziehen, dass Kinder beim Abendbrot ein auffälliges Essverhalten zeigen oder sich sogar weigern, etwas zu essen, wenn jeder Bissen beobachtet und kommentiert wird. Leider stellte ich oft fest, dass Kinder dazu neigten, vorzuessen. Wenn ein Geburtstagskind Kuchen verteilte, aßen manche Kinder unnatürlich viel und weit über die Sättigung hinaus. Bei den Kindern, die nur eingeschränkt Zucker essen durften, war dies natürlich eine Verzichtreaktion. Mit Genuss hatte das oft wenig zu tun. Das Gespür für die eigenen Körpersignale war bereits verlorengegangen.

Sie sind selbst Mutter und haben das Experiment »Intuitiv essen mit Kind« gewagt. Wo müssen Kitas aus Ihrer Sicht ansetzen, damit intuitive Ernährung auch in den Einrichtungen gelebt werden kann?

Das beginnt bereits bei der Ausbildung. Bei uns hatte das Thema Ernährung einen hohen Stellenwert, wir orientierten uns an der Ernährungspyramide. Das ist aus meiner Sicht ein völlig falscher Ansatz, denn Ernährung ist sehr individuell. Um hier ein Umdenken zu erreichen, müssen schrittweise alle Bezugspersonen informiert

und aufgeklärt werden. Ich bin überzeugt, dass viele Pädagoginnen dankbar wären für eine neue, vertrauensvolle Haltung zu diesem konfliktbeladenen Thema. Kitas müssten ihren Fokus stärker auf Achtsamkeit und Genuss legen. Wir sollten die Kinder dabei begleiten, ihren Körper, ihre Bedürfnisse und ihr Hunger- und Sättigungsgefühl einschätzen und benennen zu können. Bewusst kauen, langsam essen, die Mahlzeiten genießen, Freude am Essen: Das sollte in den Kitas gelebt werden. Ich würde mir wünschen, dass die Kinder Hilfestellung bekommen, wie sie ihren Hunger »verschieben« können, denn intuitive Esser kennen keine festen Zeiten. Ein breites Lebensmittelangebot, das alle Nährstoffgruppen abdeckt, wäre ideal. Dazu braucht es natürlich eine andere Haltung und Verständnis dafür, dass sich auch zwischen den Mahlzeiten der Hunger melden kann. Oder dass Kinder manchmal gar nicht hungrig sind. In einer perfekten Welt wäre es selbstverständlich, dass ein Kind das angebotene Mittagessen ablehnt und stattdessen zu seiner Brotdose greift. Oder dass das Kind keine Suppe essen muss, aber beim Pudding trotzdem zugreifen darf. Idealerweise würden die Einrichtungen noch vielfältigere Lebensmittel anbieten, ähnlich wie in Kantinen. Als Erwachsene können wir meist auch aus einem breiten Angebot wählen.

Wie beurteilen Sie prinzipiell den Umgang mit dem Thema Ernährung in den Kindertagesstätten? Wir kennen Berichte, dass Kinder beispielsweise erst ihren Teller leer essen müssen, bevor sie einen Nachtsch bekommen. Feste Essenszeiten sind ohnehin in den meisten Einrichtungen an der Tagesordnung.

Es ist ein riesiges Thema, ausgelöst vor allem durch den Druck und die konkreten Vorstellungen der Eltern. Grundsätzlich habe ich den Umgang der Kitas mit dem Thema Ernährung als recht starr

wahrgenommen. Viel Raum für Individualität blieb meist nicht. Positiv bewerte ich allerdings, dass in den meisten Einrichtungen für das Frühstück ein größeres Zeitfenster angeboten wird. Wenn die Kitas ein kleines Buffet bereitstellen, ist das Angebot oft ansprechend und auch vielfältig. Wir haben es in einer Einrichtung sogar so gehandhabt, dass die Kinder mit uns das Frühstück ausgewählt, eingekauft und auch zubereitet haben. Zudem gibt es immer häufiger separate Essensräume. Das fördert ein intuitives Essverhalten, denn im Gruppenalltag herrscht viel Ablenkung. Wenn die Kinder ihr Frühstück mitbringen, habe ich unterschiedliche Beobachtungen gemacht: Wurden häufig stark verarbeitete Lebensmittel oder süßes Gebäck eingepackt, versuchten die Erzieher auf die Eltern einzuwirken und sie für mehr Vielfalt zu sensibilisieren. Dann gibt es andere Fälle, in denen Eltern dafür kämpften, dass feste Regeln für die Brotdose eingeführt werden. Nuss-Nougat-Creme oder Süßigkeiten waren dann verboten. In vielen Kitas hat sich das durchgesetzt. Als Pädagogin wie als Mutter halte ich Verbote für wenig zielführend. Ich möchte in eine vielfältig gefüllte Brotdose auch gerne einen Keks legen. Beim Kita-Mittagessen sind die Routinen deutlich eingefahrener: Es gibt meistens nur ein Gericht, das zu einem festen Zeitpunkt angeboten wird. Kinder, die bereits früher oder erst später Hunger empfinden, haben das Nachsehen. Üblich sind nach wie vor Regeln wie »Wir essen erst was Richtiges und dann den Nachtisch.« Kinder, die gerne und viel Gemüse essen, werden oft lobend erwähnt, während andere als »schlechte Esser« betitelt werden. Mich stören diese Bewertungen und auch Kommentare zu den Mengen, die die Kinder essen. Ich frage mich, warum wir uns so schwertun, Lebensmittel neutral zu betrachten. Wie sollen Kinder auf ihren Körper vertrauen, wenn wir ihnen ständig vermitteln, dass diese Auswahl falsch, oder wie man es häufig hört, ungesund ist?

Wenn Sie in Ihrer Rolle als Pädagogin drei Wünsche an Eltern formulieren dürften: Welche wären dies?

Ich würde mir wünschen, dass Eltern mehr Vertrauen und Akzeptanz schenken. Mit anderen Worten: Vertrauen Sie Ihren Kindern und deren Körpern, bleiben Sie unvoreingenommen und lernen Sie von Ihrem Nachwuchs. Dazu gehört vor allem, Essen nicht ab- oder aufzuwerten. Versuchen Sie, weder die Menge noch die Auswahl zu kommentieren. Halten Sie sich vor Augen, dass es keine guten oder schlechten Esser gibt. Bleiben Sie neugierig, wie sich eine »Nutella-Brot-Phase« entwickeln wird. Akzeptieren Sie die Entscheidungen, Besonderheiten und Entdeckerphasen der Kinder im Umgang mit Essen. Jedes Kind entscheidet individuell – lassen Sie Ihren Kindern diese Freiheit und geben Sie ihnen das Gefühl, dass sie gut sind, so wie sie sind. Unabhängig davon, wie viel Schokolade oder Brokkoli sie essen. Und ein dritter Wunsch: Bleiben Sie gelassen. Denn kaum ein Kind wird unterversorgt oder mangelernährt sein, solange es stets aus einem vielfältigen Angebot wählen kann.

Die Sicht einer Doula: Interview mit Sonja Kössler-Galos

Sonja Kössler-Galos lebt in Tirol und ist ausgebildete Kindergärtnerin, sie leitete fünf Jahre lang eine Kindertagesstätte. 2014 absolvierte sie eine Ausbildung zur Doula und gründete ein Jahr später den Verein »Doulazentrum Tirol«. Seitdem bietet sie jährliche Trainings für Doulas an. Sonja Kössler-Galos ist verheiratet und hat zwei Kinder.

Im Interview sprechen wir darüber, warum viele Frauen schon in der Schwangerschaft das Gefühl haben, der Körper könne das ungeborene Kind nicht gut genug versorgen. Was aus ihrer Sicht zu tun ist, um gegenzusteuern? Intensiv und nachhaltig über das Thema Körperintelligenz aufklären, beispielsweise in Eltern-Kind-Zentren oder bei Geburtsvorbereitungskursen. Und sich ehrlich fragen: Wann haben wir eigentlich verlernt, uns selbst etwas zuzutrauen?

Frau Kössler-Galos, als Doula begleiten und beraten Sie werdende Mütter während und nach der Schwangerschaft. Sie sind quasi die »gute Fee«, die Eltern emotional und mit Rat und Tat zur Seite steht. Welche Eindrücke sammeln Sie in den Familien in dieser aufregenden Zeit?

Ich erlebe einerseits sehr starke und intuitive Frauen, die ihrer inneren Stimme folgen und sich nicht von Ärzten oder Medien verrückt machen lassen. Leider gibt es auf der anderen Seite auch viele werdende Mütter, die komplett verunsichert sind. Das beginnt in der Schwangerschaft mit der Frage: Was soll ich jetzt essen? Ich stelle dann immer die Gegenfrage: Was tut dir denn besonders gut? Die meisten Frauen spüren das ganz genau, aber sie antworten mir oft mit: »Aber mein Arzt hat gesagt ...« oder »Ich habe gelesen, dass ...«. Ich kann verstehen, dass viele Mütter sich heute verunsichert fühlen. Wer mit einem positiven Schwangerschaftstest zum Arzt geht und direkt ein Rezept mit Vitaminpräparaten bekommt, hat spätestens dann erste Zweifel, ob der Körper die Schwangerschaft alleine schaffen kann.

Dass Frauen bereits in der Schwangerschaft unsicher sind, überrascht uns. Denn wir haben diese Zeit mit all den skurrilen Gelüsten als besonders intuitiv empfunden. Vermutlich kann jede Frau dazu eine amüsante Geschichte erzählen.

Absolut! Deswegen ist es schade, dass immer mehr Frauen in der Schwangerschaft nicht mehr in Verbindung mit ihrem Körper stehen. Wer dann noch im Internet liest, was alles Schlimmes passieren kann, verliert manchmal völlig den Bezug zu sich selbst. Ich versuche dem entgegenzuwirken, indem ich den Frauen klarmache, dass es alleine auf ihr individuelles Wohlbefinden ankommt. Und dass es wichtig ist, im Vertrauen zu bleiben.

Was sind Ihrer Einschätzung nach die Gründe für diese Entwicklung?

Ich sehe da vor allem ein gesellschaftliches Problem. Schwangere Frauen in Österreich gelten beispielsweise als Patientinnen. Da schwingt schon sehr viel mit, denn als Patientin bin ich krank. Ich habe ein gesundheitliches Problem. Es stimmt etwas nicht mit mir. Und ich erlebe, dass der medizinische Rahmen immer engmaschiger wird. So wurde beispielsweise der Grenzwert für Schwangerschaftsdiabetes herabgesetzt. Ich halte das ehrlich gesagt nicht für hilfreich und manchmal habe ich den Eindruck, dass einige Ärzte so lange suchen, bis sie etwas Kritisches finden. Hinzu kommen Ratgeber, Expertenmeinungen, Tipps. Viele Informationen sind widersprüchlich. Aber sie haben gemeinsam, dass sie eher Profit im Blick haben als eine vertrauensvolle Mutter-Kind-Beziehung.

Sie beobachten immer wieder, dass die Intuition von Kindern bereits im Säuglingsalter gestört wird. Das macht uns sprachlos, denn gerade in diesem Alter funktioniert das Zusammenspiel von Hunger- und Sättigungssignalen mit unglaublicher Perfektion.

Ja, das stimmt. Aber vielen Eltern ist das nicht bewusst. Es erscheint ihnen abwegig und vielleicht auch verantwortungslos, rein auf Hunger und Sättigung zu vertrauen. Sie wollen alles richtig machen und suchen nach Orientierung, vor allem dann, wenn die Mutter nicht stillt. Werden fünf Fläschchen-Mahlzeiten pro Tag empfohlen, sind Eltern bemüht, diese Menge einzuhalten. Ich erlebe einige Mütter dann regelrecht hörig. Sie sind der festen Überzeugung: Das braucht mein Kind! Genau diese Menge! Dabei handelt es sich natürlich nur um einen Richtwert. Die Folgen für die

Kinder: Sie verfallen in ein regelrechtes Milchkoma, manche erbrechen. Sie schlafen viel, weil sie all ihre Kraft für die Verdauung aufwenden. Und das sind leider keine Einzelfälle.

Wie kann an diesem Punkt gegengesteuert werden?

Aus meiner Sicht fehlt es schlichtweg an Aufklärung. In Eltern-Kind-Zentren, bei Ärzten oder auch in Geburtsvorbereitungskursen muss über das Thema informiert werden: Dass jeder Mensch eine Körperintelligenz in sich trägt und diese perfekt funktioniert. Stattdessen gibt es heutzutage Still-Apps, die Mütter daran erinnern, ihrem Kind die Brust zu geben. Es ist schon verrückt, wenn man bedenkt, dass es Menschen gibt, die solche Dinge entwickeln – und dass es auf der anderen Seite Menschen gibt, die so ein Angebot tatsächlich nutzen und dafür Geld ausgeben. Ich frage mich dann oft, wann wir eigentlich verlernt haben, uns selbst etwas zuzutrauen.

Die Sicht einer Pädagogin: Interview mit Cornelia Gericke

Cornelia Gericke leitet das Montessori Kinderhaus in Überlingen. Sie ist Erzieherin und Diplom-Montessori-Pädagogin.

Im Interview erfahren wir, warum Frau Gericke ihre Einrichtung nicht als Kontrollanstalt auffasst: Die Kinder sollen mit Freude und Genuss essen, und nicht das Gefühl haben, unter ständiger Beobachtung zu stehen. Was sie sich von Eltern wünscht? Einen deutlich entspannteren Umgang mit dem Thema Ernährung. Und eine klare Haltung, die die individuellen Bedürfnisse von Kindern in den Mittelpunkt rückt.

Frau Gericke, wie sieht für Sie persönlich eine gesunde Kinderernährung aus?

Zunächst: Es gibt ja viele Richtlinien zu gesunder Ernährung. Wir alle wissen, was wichtig ist und worauf man achten sollte. Ich habe früher auch versucht, mich an diesen Richtlinien zu orientieren. Mit all der Erfahrung, die ich in den letzten Jahren gesammelt habe, muss ich aber sagen: Lasst die Kinder entscheiden, was sie essen wollen. Natürlich immer mit einem wachsamen Auge, aber nicht mit der Haltung: Das ist gesund, das brauchst du unbedingt! Denn wir erleben ja immer wieder, dass Regeln oder Empfehlungen zur gesunden Ernährung widersprüchlich sind oder sogar dementiert werden. Die Kinder spüren sehr gut selbst, was ihnen guttut und was sie brauchen, was ihr Körper braucht.

Sie leiten das Montessori Kinderhaus in Überlingen und erleben in Ihrer Einrichtung häufig, dass Eltern sehr angespannt mit dem Thema Ernährung umgehen. Welche Ängste und Sorgen tragen Eltern zu diesem Thema an Sie heran?

Bei uns im Kinderhaus relativiert es sich ein bisschen, da wir in der Einrichtung ein sehr gutes Frühstück für Kinder anbieten. Die Sorge, die unsere Eltern oft umtreibt, ist: »Mein Kind bekommt nicht genug zu essen. Die Portionen sind zu klein, das Kind hat noch Hunger, es kommt nach Hause und sagt: Ich bin nicht satt geworden.« Wir hatten den Fall, dass ein Kind zu Hause erzählt hat: Es wäre noch hungrig gewesen, aber es wäre kein Essen mehr da gewesen. Da erkläre ich den Eltern dann: Wenn ich da noch fünf Töpfe mit Spaghetti und Tomatensauce hätte, würden sie die auch aufessen. Wenn ich Gemüseauflauf habe, dann sind die Kinder auch satt und wollen oft keinen Nachschlag mehr. Das hat aber

nichts mit der angebotenen Menge zu tun, sondern eher mit dem Leibgericht Spaghetti. Wenn es besonders gut schmeckt, animiert das natürlich, noch mehr zu essen. So begegnen wir diesen Ängsten. Die Eltern wissen aber grundsätzlich, dass wir uns relativ gut um die Ernährung kümmern.

Erwarten einige Eltern, dass Sie am Nachmittag über das Essverhalten des Kindes berichten?

Nein, zum Glück nicht, denn das würde ich auch ungern tun. Wir sind keine Kontrollanstalt, mir ist es wichtig, dass die Kinder mit Freude essen und nicht ständig dabei beobachtet werden. Die Eltern sehen aber natürlich den Speiseplan, den wir aushängen. Und dann versuche ich, das Thema den Eltern positiv zu vermitteln, im Sinne von: Alle Schüsseln und Teller sind leer! Das ist doch das beste Zeichen dafür, dass es den Kindern schmeckt. Und wenn das den Eltern nicht reicht, dann gibt es nur eine Lösung: zu Hause essen.

Was glauben Sie: Warum fehlt es Eltern beim Thema Ernährung oft an Gelassenheit und Vertrauen?

Das ist bedingt durch Medien und durch so viele Bücher und Ratgeber: ständig ist irgendwas anderes gesund und irgendwas anderes macht uns krank. Es sind so viele Informationen, dass leider niemand mehr auf sich selbst hört. Sondern es wird nach Empfehlungen gesucht und danach wird die Ernährung ausgerichtet. Das Gespür für den eigenen Körper geht dabei total verloren. Hinzu kommt der Vergleich mit anderen: »Was? Dein Kind isst kein Gemüse? Das kann doch nicht sein! Das ist doch total ungesund!« Obwohl das natürlich niemand so genau sagen kann ... Und dann

denke man an die Großeltern, die es ganz anders gelernt haben und die sagen: »Du kannst deinem Kind das doch nicht erlauben, das haben wir früher auch nicht gemacht.«

Jetzt ist ja gerade das Intervallfasten im Trend. Wenn ich 18 Stunden lang nichts esse und danach zum Schokoriegel greife, dann ist das gar nicht mehr so schlimm? Es kränkelt sehr in der Ernährung, finde ich.

Wie gehen Sie in der Einrichtung mit Süßigkeiten um? Verboten oder erlaubt?

Bei uns gibt es auch Süßes. Zum Frühstück bieten wir auch Marmelade oder Honig an. Und dann feiert man mit 80 Kindern natürlich auch hin und wieder Geburtstag, da essen wir Muffins oder Kuchen. Ich muss Ihnen aber auch ehrlich sagen: Den reinen Zucker finde ich nicht enorm schlimm für die Ernährung. Wir brauchen ihn ja auch. Es kommt darauf an, wo er drinsteckt und ob ich ihn bewusst konsumiere oder nicht. Wenn ich Kaffee trinke und mir einen Löffel Zucker in die Tasse mache, dann finde ich das nicht dramatisch.

Haben Sie das Gefühl, dass die Kinder wissen, was gesund ist – und was nicht? Sprich, dass für sie Ernährung nicht nur ein Bauchgefühl ist, sondern sie das Thema durchaus auch verknüpft ansehen?

Doch, das spielt schon eine Rolle. Wir hatten mal eine Aktion, die sich »Das gesunde Brot« nannte. Da wurde dann erklärt, was gesund ist und welche Lebensmittel die Zähne angreifen, das ist dann unter den Kindern schon ein Thema. Aber was bei uns ganz gut ist:

Die Kinder bringen keine eigene Brotdose mit. Deshalb kommen wir nicht in die Situation, dass eine Brotdose besonders gesund oder besonders ungesund erscheinen mag. Die Kinder frühstücken alle dasselbe und dürfen frei wählen. Unsere Kinder kommen nicht auf die Idee, zu sagen: »Das ist aber nicht gut, was du da isst.« Oder: »Meine Mama hat gesagt, dass ...« Diese Themen haben wir nicht. Okay, der eine will mal keine Tomaten oder keine Gurken, das ist ja nicht schlimm. Manche essen nur Butterbrot, das ist auch okay.

Haben Sie das Gefühl, dass die Kinder vielfältig essen? Oder bleiben manche beharrlich nur bei dem Butterbrot?

Das ist unterschiedlich. Viele Kinder lassen sich durch andere animieren, Neues einfach mal zu probieren. Und dann gibt es Kinder, die manche Sachen überhaupt gar nicht essen. Was sie inzwischen können, ist, dass sie die Obst- und Gemüsesorten benennen. Und dann entscheiden: Das mag ich – oder eben nicht. Das ist mir zu süß, das ist mir zu sauer, was auch immer ...

In einer idealen Welt: Was würden Sie sich wünschen, wie Eltern mit dem Thema Ernährung umgehen? Welchen Blick hätten sie auf das Thema?

Einfach einen deutlich entspannteren Blick. Wie bei allen anderen Themen übrigens auch. Eltern sind oft unter Stress, sie fühlen sich ständig verfolgt von neuen Informationen, die oft verunsichern. Ich würde mir wirklich wünschen, dass sie wieder mehr ihre Kinder sehen und deren Bedürfnisse erspüren. Ich habe den Verdacht, dass viele Mütter das Mama-Gen verloren haben. Sie wissen einfach nicht mehr, was Mama-Sein bedeutet: ob das die Ernährung, die Erziehung oder die Fürsorge betrifft. Es ist wichtig, dieses Ge-

spür wiederzuerlangen und dafür einzutreten: Das bin ich! Das ist meine Familie! So machen wir das! Bei vielen Fragen empfinde ich Eltern als rigoros, vor allem beim Faktor Zeit. Wenn es um die Freizeitbeschäftigungen geht, muss alles nach Plan laufen: egal, ob das den Kindern passt oder nicht, ob sie Lust haben oder nicht. Man muss zum Judo oder zum Müttertreff. Auch beim Thema Ernährung hören wir nicht mehr auf uns, sondern es heißt oft: Du musst, du musst, du musst. Das finde ich so schade.

Ich wünsche mir Eltern, die die Dinge wieder lockerer und entspannter sehen. Aber ich verstehe auch, dass das ist nicht so leicht umzusetzen ist. Man macht es den heutigen Müttern sehr schwer, finde ich. Auch beim Thema Berufstätigkeit. Und gleichzeitig machen sie es sich selbst schwer, weil sie sich permanent unter Druck setzen. Aber vielleicht können Sie mit Ihrer Arbeit etwas bewegen – und es gibt bald eine Generation, die das Thema Ernährung gelassener und entspannter ansieht.