

Nicola Schmidt

*artgerecht*







Nicola Schmidt

# artgerecht

Das andere Kleinkinderbuch

*Gefühle liebevoll begleiten  
Entwicklungsschritte verstehen  
Mit Kindern wachsen*

Illustriert von Claudia Meitert

Kösel

# Inhalt

Artgerecht!?	9
<b>Artgerecht essen</b>	<b>13</b>
Artgerecht essen – so geht’s	16
Wie sich unser Essen entwickelt hat • Der Trick mit den Tischmanieren • Warum Teller nicht leer gegessen werden müssen • Hilfe, das Kind isst nicht! • Das wählerische Kind • Essen und Sprache • So lernen Kinder gesund zu essen • Gemeinsam einkaufen • Gemeinsam kochen • Immer nur Spaghetti und Apfel? • Der Umgang mit Süßigkeiten • Falsche Erwartungen	
Das sagt die Wissenschaft	44
FAQ	45
<b>Artgerecht schlafen</b>	<b>49</b>
Artgerecht schlafen – so geht’s	52
Schlafbrücken als Wege in den Schlaf • Wie sich Schlafbrücken ändern lassen • Nicht perfekt sein hilft • Papas Rolle • Wie Kinder entspannt einschlafen • Wenn wir nicht »runterfahren«, fährt auch das Kind nicht runter • Was lässt die Kinder einschlafen? • Kleine Hochleistungsgehirne herunterfahren • Wie der Tag, so die Nacht – auch bei Kleinkindern • Was Fernsehen und Essen mit Schlaf zu tun haben • Der Trick mit dem Schlaffenster • Einschlafen in der Betreuung • Geschwister ins Bett bringen • Das Kind schläft nicht durch • Allein einschlafen • Auszug aus dem Familienbett – so geht’s • Lachen vor dem Einschlafen • Mein Kind merckert mich an! • Mittagsschlaf • Falsche Erwartungen	
Das sagt die Wissenschaft	87
FAQ	88



<b>Artgerecht sauber</b>	91
Artgerecht sauber – so geht’s	93
Drei Wege zum Sauberwerden • Artgerecht sauber – wann man anfängt • Wichtig für den Anfang: Die richtige Geisteshaltung • Richtig loben • Sauber werden tagsüber – so geht’s • Trockene Nächte – so geht’s • Windelfrei im Kindergarten • Training oder Begleitung? • Sind Mädchen schneller als Jungs? • Falsche Erwartungen	
Das sagt die Wissenschaft	119
FAQ	121
<b>Artgerecht spielen</b>	125
Artgerecht spielen – so geht’s	129
Wie spielen Kinder in Jäger-und-Sammler-Gruppen? • Draußen spielen – aber richtig • Medien – Spiel oder Gefahr? • Digital als Bereicherung statt als Ersatz • Eltern als smarte Digital-Vorbilder • Falsche Erwartungen	
Gastbeitrag: »Wir nennen es »digitales Basteln« – Ein Interview mit Katja Reim	146
Das sagt die Wissenschaft	148
FAQ	150
<b>Artgerecht Familie sein</b>	155
Artgerecht Familie sein – so geht’s	157
Selbstbestimmung und Verantwortung • Wie wir miteinander reden • Artgerecht alleinerziehend – geht das? • Kinder haben, Paar bleiben • Warum Eltern sich nicht einig sein müssen • Wie Geschwister ein Team werden • Großeltern: Oma ist die Beste! • Falsche Erwartungen	
Gastbeitrag: »Sensibler, wilder, grenzenloser: Gefühlsstarke Kinder artgerecht begleiten« – von Nora Imlau	201
Das sagt die Wissenschaft	203
FAQ	205

<b>Artgerecht eigenständig werden</b>	<b>207</b>
Eigenständig werden – so geht’s	210
Was Eltern über das Kleinkindgehirn wissen müssen • Wann Kinder Mozart brauchen • Wie Kinder lernen • Warum es keine Trotzphase gibt • Eigenständig werden im Alltag • Hygiene für kleine Selbstermächtigte • Schreien nach dem Aufwachen • Klein sein dürfen • »Ich kann das schaffen« – Wie wir Kinder stark machen • Die Schokolade später essen • Schön, dass du da bist! • Wenn Kinder »motzen« • Den richtigen Zeitpunkt erwischen • Falsche Erwartungen	
Gastbeitrag: »Natürlich gab es klare Regeln« – Ein Interview mit Catherina Rust	234
Das sagt die Wissenschaft	236
FAQ	238
<b>Artgerecht betreuen</b>	<b>243</b>
Artgerecht betreuen – so geht’s	246
Ab wann Kinder betreut werden können • Der perfekte Ort • Kriterien für einen guten Kindergarten • Die optimale Betreuungszeit • Was passiert, wenn Kleinkinder Stress haben? • Woran Eltern merken, dass es zu viel ist • Wie Kinder sich eingewöhnen • Aber wir haben keine Wahl! • Falsche Erwartungen	
Gastbeitrag: »Alle müssen sich wohlfühlen« – Ein Interview mit Prof. Dr. Fabienne Becker-Stoll	265
Das sagt die Wissenschaft	267
FAQ	269
<b>Artgerecht leben</b>	<b>273</b>
Artgerecht leben – so geht’s	275
Zeit für mich • Zeit als Paar • Warum ein Clan gesund macht • Verantwortung übernehmen • Verantwortung gegenüber unserem Planeten	



Gastbeitrag: »Achtsamkeit, Stressbewältigung und Selbstfürsorge« – von Lienhard Valentin	286
Nachwort	288
Danksagung	289
Anhang	291
Anmerkungen	292
Register	302







## Artgerecht!?

Im Supermarkt. Meine zwei Kinder und ich schaffen es an den Süßigkeitenregalen vorbei bis in die richtige Abteilung, finden, was wir brauchen, »bitte-komm-jetzt« uns durch den Plastikhorror der Spielzeugabteilung zurück bis zur Kasse. Ich lege die Waren aufs Band. Der Fünfjährige klettert auf der Kassenabspernung herum. »Bitte lass das, ich weiß nicht, ob das hält.« Die Zweijährige hat eigene Pläne. »Nein! Du darfst *nicht* die Tüten aus dem Regal dort reißen!«

Als die Kassiererin den Betrag nennt, fällt der Große von der Abspernung, die Kleine kriegt einen Tobsuchtsanfall und reißt mir das Portemonnaie aus der Hand, der Große versucht, sich im Fallen an meinem Mantel festzuhalten, und reißt die Kapuze ab, die Kleine verteilt Scheckkarten auf dem Boden, der Große weint, als ich ihn unglücklich zu packen kriege; und die Kassiererin lächelt ihr vollautomatisches Lächeln: »Sammeln Sie Punkte?«

Nein, ich sammle keine Punkte. Ich sammle Fragen. Und Antworten. In diesem Fall fragte ich mich: Warum ist das Leben mit zwei Kleinkindern mitten in Berlin so anstrengend, wenn in all meinen Büchern steht, dass Menschen schon immer Kleinkinder hatten und wir uns als Menschheit ganz prima entwickelt haben? Das ist doch nicht – artgerecht? Ich fühlte mich als Mutter von zwei kleinen Kindern jedenfalls oft überhaupt nicht artgerecht gehalten und konnte mir beim besten Willen nicht vorstellen, dass ich für diesen Stress wirklich gerüstet war.

Als ich mich auf die Suche nach Antworten machte, stellte ich fest, dass es nicht an den Kindern lag. Kinder sind immer wunderbar. All unsere Probleme sind reine – Benutzerfehler. Ich hatte zwei kleine Entdecker in die falsche Umgebung gebracht. Wenn meine Kinder im Wald waren, hatten wir praktisch keine Konflikte. Kaum betraten die zwei Forscher und ich aber einen Bioladen, wurde es kompliziert. Stück für Stück verstand ich, was Kleinkinder brauchen, um gesund und entspannt aufzuwachsen. Und dass es in meiner Hand liegt, es für uns alle einfacher zu machen.

Wir wissen längst, dass die alten Konzepte nicht mehr greifen: Kleinkinder wollen keine Grenzen testen und sind auch keine Tyrannen. Sie sind aber auch keine kleinen Erwachsenen. Wir müssen einen ganz neuen Weg gehen. Die Hirnforschung kann heutzutage nachweisen, dass Kinder vor allem achtsame Begleitung benötigen, aber mal ehrlich – brauchen wir dafür Wissenschaftler? Wenn man bei Kulturen schaut, die noch deutlich »artgerechter« leben als wir – und da reicht manchmal schon der Blick nach Italien –, dann sehen wir, dass ein Dasein mit Kleinkindern durchaus ganz entspannt sein kann. Wenn man weiß, wie's geht.

Dieses Buch soll Eltern erklären, wie wir es auch im Internetzeitalter im Bioladen mitten in Berlin entspannt angehen können. Alles, was wir dafür tun müssen, ist:

- zu verstehen, wie unsere Kleinkinder ticken und was sie wirklich von uns brauchen,
- zu lernen, wie man das im Alltag auch in einer Dreizimmerwohnung praktisch umsetzen kann, und nicht zuletzt
- das Konzept radikal an unsere persönliche Lebenssituation anzupassen.

Ich glaube nicht an Patentlösungen. Jedes Kind ist anders. Und jede Familie ist anders. Daher gibt es in diesem Buch keine Zeitpläne, keine Rezepte und keine Regeln, stattdessen jede Menge Informationen aus der Anthropologie, Hirn- und Achtsamkeitsforschung. Ich werde Ihnen erzählen, was kleine Kinder brauchen, um gesund aufzuwachsen – und Sie werden entscheiden, was Sie davon wie umsetzen möchten.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil es so viel Wissen gibt, das Eltern im Alltag weiterhelfen kann. Und weil ich daran glaube, dass jede glückliche Familie auch gut für diesen Planeten ist. Gut für den Frieden, gut für die Umwelt – und gut für uns. Familienleben soll leicht und schön sein. Wenn wir verstehen, was passiert, ist es viel leichter, damit umzugehen.

*artgerecht – Das andere Kleinkinderbuch* ist die Fortsetzung zu *artgerecht – Das andere Baby-Buch*<sup>1</sup>: Es soll zeigen, wie wir bedürfnisorientiert begleitete Babys bis ins sechste Lebensjahr unterstützen und mit ihnen wachsen



können. Das kostet ein bisschen Energie und Achtsamkeit, aber am Ende braucht es nur eines: Wir müssen im Jetzt sein. Und der Einsatz lohnt sich allemal. Denn unsere Kinder sind nur jetzt klein. Sie brauchen uns hier und heute. Wie wir das mit einem Leben im 21. Jahrhundert vereinen können, das erzähle ich Ihnen auf den folgenden Seiten.





Magst du probieren?

Iss, was du magst

Nudeln sind ok

Gesund einkaufen -  
gesund essen



# Artgerecht essen

*»Satt heißt nicht,  
dass keine Schokolade mehr reinpasst.«*

UNBEKANNT

Artgerecht essen – was heißt das? Die einen sagen sofort: »Paleo-Ernährung!« Die anderen rufen: »Veganismus!« Die Dritten plädieren für gesunde Mischkost. Manche Vegetarier wechseln zur sogenannten Paleo- (»Steinzeit«-)Ernährung oder umgekehrt – und jeder denkt, er hätte jetzt die eine, richtige Nahrung gefunden. Das kann sogar in sich stimmen: Man hat die richtige *für sich selbst* gewählt – für den eigenen Körper, die eigenen Gewohnheiten, das eigene Leben.

Fakt ist aber: Die *eine* richtige »Diät« *für alle* gibt es nicht. Kann es auch nicht. Denn der Homo sapiens ist ein »Allesfresser« (Omnivore), der sich insbesondere deshalb so prima auf diesem Planeten ausbreiten konnte, weil Babys auf den warmen Inseln der Seychellen nach dem Stillen als Erstes Papaya aßen und gut vertrugen, aber im kalten nördlichen Alaska jahrhundertlang vor allem Fisch – und ihnen auch das gut bekommen ist.

Hinzu kommt, dass jeder Mensch möglicherweise anders aufs Essen reagiert. Wer was verträgt, ist individuell verschieden – so wie unsere Genetik auch mit darüber entscheidet, welche Medikamente bei uns gut wirken und welche nicht so sehr. Für uns heute ist also die Frage weniger, was absolut gesehen »richtig« ist, sondern was und wie wir essen *wollen*. Darüber hinaus dürfen wir nicht übersehen, dass Essen vor allem auch ein gemeinsames Ritual ist, das der Familie mehr bringt als nur die hinreichende Nährstoffzufuhr.

Wir leben in einer Zeit und in einer Region, in der theoretisch alle jederzeit genau das essen können, worauf sie gerade Lust haben. Das macht es uns zum Beispiel in Hinblick auf die Figur viel schwieriger als unseren Vorfahren, die nicht der Versuchung omnipräsenter industriell produzierter Agrarprodukte ausgesetzt waren. Denn darauf sind unser Gehirn und unser Stoffwechsel evolutionsbedingt nicht vorbereitet. Zucker und Salz waren immer wichtig, früher aber rar – also wollten wir davon möglichst viel. Und das große Verlangen danach haben wir auch noch heute, obwohl sie im Überfluss vorhanden sind. Das kann zu deren ungehemmtem Konsum verleiten, der sich dann schädlich auf uns auswirkt. Gerade wenn Eltern auf gesunde Ernährung pochen, kommt es da schnell zu Konflikten. Manchen Kindern kann man das Essen völlig frei geben, sie »springen« auf

Salz und Zucker weniger stark an. Andere Kinder würden am liebsten ausschließlich Chips und Süßigkeiten essen, wenn wir nicht eingriffen. Die Fähigkeit zur Selbstregulation hängt beim Essen nicht unwesentlich vom individuellen Stoffwechsel ab und lässt sich nicht verallgemeinern.

Gerade beim Essen gilt also: Das, was wir wollen, ist häufig nicht das, was wir brauchen. Der Begriff »Gleichwürdigkeit« kennzeichnet eine Beziehung, in der die Wünsche und Belange des Kindes genauso ernst genommen werden wie die der Erwachsenen. Falls Gleichwürdigkeit bei Tisch aber so verstanden wird, dass die Lust der Kinder ausschlaggebend dafür ist, was es zu essen gibt, wird es schnell schwierig. Der dänische Familientherapeut Jesper Juul schreibt in seinem Buch *Essen kommen*: »Wenn die Lust des Kindes ununterbrochen die Handlungen der Eltern bestimmt, so ist das weder Erziehung noch Einbeziehung, sondern Übertragung, weil die Erwachsenen die Führungsrolle auf das Kind übertragen.«<sup>2</sup> Noch schlimmer wird es, wenn wir den Kindern immer geben, was sie verlangen, weil wir Konflikten aus dem Weg gehen wollen. Oder Angst haben, das Kind könnte verhungern, wenn es heute Mittag nichts isst. Genauso richtig ist es, dass wir natürlich auch das auf den Tisch bringen, was die Kinder sich wünschen. Es gilt, die Meinung der Kinder zu hören, sie am Entscheidungsprozess zu beteiligen und den gesunden Mittelweg zu finden zwischen den eigenen Erfahrungen und dem Input der Kinder. Dann können sich Kinder zu Teilnehmern am Gruppenprozess »Familie« entwickeln.

Juul schreibt weiter: »Diese Entwicklung findet nur dann statt, wenn sie [die Kinder] in verantwortlichen Erwachsenen seriöse Gegenüber finden, die bereit sind, sie ernst zu nehmen, ohne ihnen notwendigerweise recht zu geben.« Ach weißt du, Jesper – wenn ich ein müdes Kindergartenkind abends um sechs nicht dazu kriege, meinen Möhrensalat lecker zu finden (und weiß, dass es eine unruhige Nacht wird, wenn es jetzt nicht isst), werde ich den Ratschlag mit den seriösen Gegenübern getrost ignorieren und Pfannkuchen backen. Aber in anderen Momenten ist es gut, mich daran zu erinnern, dass es mein Job ist, diese Entwicklung zu ermöglichen!

Wenn der Teller leer ist, gibt es schönes Wetter

Es wird gegessen,  
was auf den Tisch kommt

## Ammenmärchen

Wer nicht gerade sitzen lernt,  
wird es im Leben zu nichts bringen

Iss was, damit du groß und stark wirst

Ein gesundes Kind muss essen

### Artgerecht essen – so geht's

Artgerecht zu essen heißt vor allem, die Produkte nach regionalen und saisonalen Kriterien zu wählen, auf Vielfalt zu achten, möglichst Wildwachsendes zu essen und die Mahlzeiten gemeinsam einzunehmen.

Steaks aus Argentinien, Amarant aus Indien, Bananen aus Costa Rica – wir können fest davon ausgehen, dass das sehr neu in der Menschheitsgeschichte ist: Wir essen Lebensmittel, die es bei uns normalerweise gar nicht gibt, die aus einer völlig anderen Klimazone stammen als der, in der wir heimisch sind. Ob es sich für den Körper wirklich negativ auswirkt – die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sagt zum Beispiel, dass Bananen im Winter kontraproduktiv sind, weil Südfrüchte den Körper thermisch kühlen –, ist nicht ohne Weiteres nachweisbar. Was aber als gesichert gelten darf: Für den Planeten ist es ungesund. Die Transportwege unseres Essens summieren sich nach einer US-amerikanischen Studie auf bis zu 11 Prozent des sogenannten ökologischen Fußabdrucks unserer Nahrung.<sup>3</sup>

### **Essen für den Planeten**

Was wir essen, hat einen direkten Einfluss auf unseren Planeten und das Klima. Wenn wir lediglich einen Tag in der Woche weniger Fleisch oder Milchprodukte essen, sparen wir noch mehr Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) ein, als wenn wir zu unserem Steak nur noch Kohl vom Bauern um die Ecke kaufen. Die bereits zitierte Studie<sup>4</sup> aus den USA zeigte, dass eine völlig »lokale« Ernährungsweise die Schadstoffemissionen (CO<sub>2</sub> und andere beim Transport entstehende Schadstoffe) von etwa 1600 Transportkilometern pro Jahr und Mensch einspart. Wenn wir einmal die Woche, statt rotes Fleisch und Milchprodukte zu verzehren, umsteigen auf Huhn, Eier, Fisch oder vegetarisches Essen, dann reduzieren wir die Emissionen so, als wäre unser Essen 1860 Kilometer pro Jahr weniger unterwegs. Wer sich völlig von rotem Fleisch und Milchprodukten fernhält, spart das Äquivalent von 13000 Kilometern Transportwegen im Jahr. Das kommt daher, dass rotes Fleisch nicht nur als fertiges Produkt herumkutschert wird, sondern weil schon bei der Produktion enorme Transportwege anfallen.

Erdbeeren im Winter? Wir essen längst nicht mehr das, was gerade auf den Feldern wächst. Es ist ja durchaus von Vorteil, dass wir zum Beispiel den ganzen Winter über Äpfel aus Kühllhäusern haben und die Kinder nicht mit Sauerkraut füttern müssen, um die Vitamin-C-Versorgung sicherzustellen. Dennoch sind die Früchte, die gerade Saison haben, weniger angewiesen auf Düngemittel und Pestizide, ihre Produktion verbraucht weniger Energie, oft schmecken sie besser, und wir haben den Vorteil, dass sich die natürlichen Rhythmen auch auf unserem Tisch bemerkbar machen. Hier gilt es also, den gesunden Menschenverstand walten zu lassen: Was kann ich guten Gewissens kaufen, auch wenn es gerade keine Saison hat, und was sollte ich besser bleiben lassen, weil es von weit



her zu uns transportiert wird oder aufwendig in temperierten Gewächshäusern herangezüchtet werden muss? Es lohnt sich, dafür in einen sogenannten Ernte- oder Saisonkalender zu schauen, den Sie leicht im Internet finden und der ganz neue Optionen eröffnen kann, was auf den Tisch kommt!

Achten Sie auch auf die Vielfalt der Nahrung – unsere Vorfahren haben sich von Hunderten verschiedener Nahrungsmittel ernährt, die Kost der Menschen in der Frühsteinzeit und selbst noch von Jäger-und-Sammler-Völkern unserer Zeit war und ist ausgesprochen abwechslungsreich. Eine Studie<sup>5</sup> zur Ernährung der Aborigines in Groote Eylandt und der Donydji-Region zeigt, dass die Gruppen zwischen 100 und über 300 verschiedene Nahrungsmittel nutzten, darunter Landtiere, Reptilien, Vögel, Fische und zwischen 22 und 130 verschiedene Pflanzen. Wir hingegen beschränken uns trotz der Vielfalt unserer Supermärkte auf einen Bruchteil dieser Auswahl.

#### **Einfaches Essen aus der Natur**

Klar können wir einen Wildkräuterkurs machen und tagelang durch Forst und Wiesen streifen, um seltene Kräutchen zu finden. Aber ich mache es mir gern einfach und habe daher beschlossen, dass wir vor allem das nehmen, was man ohnehin kennt und was überall wächst.

Wir haben daher schlicht mit der *Brennnessel* angefangen. Sie wächst praktisch überall, ist leicht zu erkennen (brennt!) und ein wahrer Schatz an Eisen, Vitamin C und A. Ihre Blätter lassen sich mit Handschuhen pflücken, die ganz jungen Blätter oben an der Pflanze auch mit der bloßen Hand. Die Samen sind im August reif und dunkel und voller Nährstoffe. »Brennt das denn nicht beim Essen?« – Nein, die Nessel brennt nicht mehr, wenn wir die Blätter im Mixer mit Quark oder Frischkäse zu Kräuterquark verarbeiten oder mit Birne, Traube, Gurke und Ingwer zu einem grünen Smoothie

mixen. Brennnesselblätter eignen sich auch prima als Spinat oder mit normalem Spinat als Beilage. Aus den getrockneten Blättern kann man Tee machen.

Genauso leicht zu erkennen und zu finden sind die *Gänseblümchen*. Sie sind sehr reich an Kalium und Vitaminen. Meine Tochter pflückt mir oft kleine Gänseblümchensträuße im Frühjahr, und dann bekomme ich immer eine Ansage dazu: »Zum Essen« oder »Als Haarschmuck, Mama, nicht zum Essen!« Sie machen sich prima als hübsche Verzierung auf Broten, Quark oder Salat – oder natürlich auf oder in einem Smoothie.

Die nächste Pflanze, die praktisch überall wächst und die viele kennen werden, ist der *Giersch*. Er wird von Gartenbesitzern oft als ausgesprochen lästiges Unkraut angesehen. Wir haben uns hier bei vielen Gartenbesitzern beliebt gemacht, weil wir ihn im Frühjahr in jedem Garten pflücken und aufessen. Giersch enthält viel Vitamin C, soll gegen Gicht helfen und macht sich prima in Salat, Kräuterquark und -frischkäse, in Smoothies und allem, in das man frische Kräuter hineintun möchte.

Auch leicht zu finden und zu erkennen ist *Löwenzahn*. Er dient nicht nur als Kaninchenfutter, sondern als ein wahres Reservoir an Vitamin A und C: deutlich mehr als Kopfsalat. Blätter, Blüten und sogar die Wurzel kann man essen – aber bitte nicht die weiße Milch, die aus den Stängeln austritt. Seine Blätter schmecken lecker in Salaten, Suppen oder auf dem Butterbrot.

Wir müssen beim Pflücken aber immer darauf achten, dass weder Füchse noch Hunde auf unsere Kräuter uriniert haben, also an Stellen pflücken, die keiner als Toilette benutzt. Bei Brennnesseln am Waldrand ist das in der Regel kein Problem – sie wachsen oft so schön hoch, da kann keiner sein Bein mehr dranheben.

Domestiziertes Obst und Gemüse hat heute nicht mehr viel mit seinen wilden Vorfahren gemeinsam. Möhren zum Beispiel sind von einer groben Rübe zu einem Kohlenhydrat-Stick geworden. Wer einmal Wildmöhren probiert hat, weiß, dass die kleinen, etwa kleinfingerdicken, zähen Wurzeln unglaublich viel stärker nach Möhre schmecken als unsere Supermarktkarotten, aber auch schwer zu kauen und sehr faserig sind. Es ist umstritten, ob unsere gezüchtete, industriell hergestellte Fleisch- und Pflanzenkost wirklich deutlich ärmer an Nährstoffen ist, als sie einst war. Sicher ist jedoch: Wildkräuter wie Brennnessel, Giersch oder Gänseblümchen enthalten wichtige Nährstoffe. Es lohnt sich also, sie in den Essensplan zu integrieren. Sie haben außerdem den Vorteil, dass wir sie direkt vor der Haustür bekommen und für ihre Produktion keine zusätzlichen Schadstoffe anfallen. Natürlich kann sich niemand heute mehr vom Jagen und Sammeln ernähren, dafür sind unsere Flächen zu klein und die Artendichte ist nicht mehr hoch genug. Auch ob es ökologischer ist, Wildfleisch von Reh, Wildschwein oder Hirsch zu essen, und wie gesund die von Förstern angeführten Tiere wirklich sind, ist umstritten. Dass wir uns nicht komplett aus dem Wald ernähren können, heißt aber im Umkehrschluss nicht, dass wir die Schätze des Waldes nicht nutzen sollten.

### Was ich gern vorher gewusst hätte ...

**VIRGINIA** Dass es die Kinder mehr beeinflusst, was du (als Mama oder Papa) selber isst, als das, was du ihnen vorsetzt, weil du denkst, dass es gesund ist.

**CLAUDIA** Dass es normal ist, wenn kleine Kinder anfangen, verschiedene Dinge abzulehnen, die sie vorher noch gern gegessen haben. Dass der Grund dafür ein Schutzinstinkt ist und deswegen vorzugsweise »sichere« Nahrung gegessen wird, also süß und sättigend.

**VERONIKA** Ich hätte gern die Gewissheit gehabt, dass ein gesundes Kind nicht freiwillig verhungert. Und die Gewissheit, dass es okay ist,

wenn ich bestimme, was und wie gekocht wird. Und auch die Gewissheit (die ich jetzt dank meiner Tochter habe), dass eine eintönige Phase vergeht. Kein Kind isst Nudeln länger als zwei Wochen. Habe ich überprüft. Und wer nicht am Tisch isst, hat keinen richtigen Hunger.

### Wie sich unser Essen entwickelt hat

Gehen wir mit der Wissenschaft davon aus, dass die Gattung Homo vor etwa zwei bis zweieinhalb Millionen Jahren auftauchte. Nehmen wir an, dass wir mindestens seitdem als Jäger und Sammler leben, die mit Faustkeilen auch Fleisch bearbeitet haben. Wenn wir annehmen, dass eine Frau im Schnitt mit 20 die ersten Kinder bekommt, essen wir seit über den Daumen gepeilt 125 000 Generationen eine Mischkost, in der Pflanzen und Fleisch ihren Platz haben. Wahrscheinlich tun wir das sogar wesentlich länger, die ersten gefundenen Werkzeuge aus Afrika sind wohl circa 3,4 Millionen Jahre alt.<sup>6</sup>

Die neolithische Revolution, und damit Viehzucht und Ackerbau, begann vor 8000 bis 12 000 Jahren in Europa – das sind wenigstens 500 Generationen. Datieren wir den Beginn der industriellen Revolution grob auf die Mitte des 18. Jahrhunderts, dann leben wir seit gerade mal knapp zehn Generationen im Industriezeitalter (je nachdem, ob man die Tatsache berücksichtigt, dass Frauen in unserer Klimazone tendenziell später als mit zwanzig Jahren Kinder kriegen oder nicht).

Jäger und Sammler haben sich je nach Lebensraum von Hunderten verschiedenen Pflanzen und Tieren ernährt – mal mehr von Pflanzen, mal mehr von Tieren. Manche unserer nächsten Verwandten sind heute reine Fleisch-, andere sind Pflanzenfresser – wir sind da offensichtlich flexibel.

Wie gesagt: Ein so großes Angebot an kurzkettingen Kohlenhydraten (sprich Zucker) wie heute hat es zuvor in der Menschheitsgeschichte noch nicht gegeben. Und wir konnten als Jäger und Sammler immer nur das essen, was dort verfügbar war, wo wir uns zu diesem Zeitpunkt aufhielten – wir aßen also regional und saisonal.

### **Paleo oder vegetarisch – oder vegan?**

Ob Gemüse oder Fleisch die gesündere Ernährung ist, lässt sich nicht sagen – je nachdem, was man sucht, findet man Belege für die eine oder die andere Variante, und der Stoffwechsel jedes Menschen ist anders. Wenn wir die Frage aber nach ökologischen Gesichtspunkten betrachten, ist die Antwort klar: Industriell hergestelltes, besonders rotes Fleisch sowie Milchprodukte stehen von allen Lebensmitteln auf Platz eins der Schadstoffquellen, die den Planeten belasten. Die Fleischproduktion trägt zu einem Großteil der Treibhausgasemissionen bei. Die britische Organisation Compassion in World Farming<sup>7</sup> hat errechnet, dass die Halbierung des Fleischkonsums eines Haushalts mehr positive Effekte für das Klima hätte als ein von zwei Familien genutztes Auto. Möhre statt Car-Sharing: Ja, das liegt daran, dass das Methan, das Kühe pupsen, etwa 25-mal stärker das Klima aufheizt als Kohlendioxid – was den braven Tieren natürlich nicht anzulasten ist, sondern dem Menschen mit seiner intensiven industriellen Landwirtschaft.

### **Der Trick mit den Tischmanieren**

Sogenannte Tischmanieren gibt es bei uns erst etwa seit dem späten Mittelalter – vorher aß wohl jeder, wie er wollte. Einige Quellen sagen, sie sollten verhindern, dass die Leute am Tisch mit den Messern aufeinander losgingen.

Tischmanieren bringt man Kindern nicht bei. Man lebt sie vor. Alle Gewohnheiten, die mit ständigen Ermahnungen, gegen Widerstand und ohne Spaß vermittelt werden, sind lebenslang negativ besetzt. Die ständige Aufforderung »Benutz deine Serviette!« kann das Klima bei Tisch deutlich vermiesen und zu weiteren Ärgernissen führen. Essen soll Freude bereiten, am Familientisch sollen sich alle wohlfühlen. Mit zwei Jahren



können Kinder weitgehend allein essen, selbst wenn sie nicht mit Baby-led-Weaning (bei dem man das Kind alles essen lässt, was es möchte und kann) und Fingerfood angefangen haben. Wenn es motorisch noch nicht in der Lage ist, sein Schnitzel selbst zu schneiden, helfen wir natürlich. Und wir wappnen uns mit Langmut, wenn es sein Essen aus Ungeschicklichkeit auch auf Lätzchen, Tisch und Boden verteilt.

Tischmanieren sind die Regeln bei Tisch, auf die sich die Familie geeinigt hat – es ist wichtig, dass wir uns das klarmachen. Es sind Regeln, die wir Erwachsenen aus unserer eigenen Kindheit kennen oder die wir entwickelt haben. Kinder haben ein großes Interesse daran, die sozialen Regeln ihrer Gruppe zu lernen. In einem Erziehungshandbuch aus den Sechzigerjahren, den Kloetersbriefen, steht es so schön: »Vom Vorbild der Eltern geht ein Zwang aus, dem die Kinder sich gar nicht entziehen können. (Es sei denn, man hindert sie mit Ermahnungen.)«<sup>8</sup>

Wenn das Vorbild der Eltern und gegebenenfalls die Hilfe beim Schneiden von Fleisch oder Halten des Messers nicht zum Erfolg führen, dann kann man nach Kloeters die Sache auch einfach zu einem Spiel machen und üben. Bei uns zu Hause musste immer die englische Königin herhalten: »Heute essen wir mal wie im Buckingham-Palast, habt ihr Lust?« Wenn die Kinder mochten, erklärte ich die Regeln bei Tisch, machte sie vor, und alle aßen wie die feinsten Leute – vielleicht sogar noch feiner. Die Kinder durften mich selbstverständlich immer ermahnen, wenn ich das Messer nicht richtig hielt oder die Serviette nicht auf meinem Schoß lag, was sie auch genussvoll und amüsiert taten.

Wir hatten klare Regeln bei Tisch – die aber nicht sklavisch galten. Wir sind auch gezielt ins Restaurant gegangen und hatten vorher noch mal geklärt, was jetzt zu beachten sei – so lernten die Kleinen schon im Kindergartenalter, wo welche Regeln gelten.



Kleine Kinder sollten immer aufstehen können, wenn sie mit dem Essen fertig sind. Ob man das zwischendrin toleriert, hängt von den familieninternen Regeln ab. Wir können aber davon ausgehen, dass sich das bei vielen Kindern von allein legt, wenn sie erst mal das dritte Lebensjahr vollendet haben. Auch wenn es noch so unruhig ist – ein hungriges Kind wird in der Regel sitzen bleiben, bis es gegessen hat, oder immer wieder zu seinem Teller kommen, bis es satt ist.

Damit sind wir aber auch schon beim nächsten Punkt: Die Kinder müssen Hunger haben. Zu viele Zwischenmahlzeiten oder das falsche Essen können dazu führen, dass wir ständig versuchen, Kinder zum Essen und Sitzenbleiben zu bewegen, die eigentlich kein Interesse daran haben. Bis zum Ende des fünften Lebensjahrs und darüber hinaus sehen wir das Phänomen, dass Eltern gar nicht genau wissen, wie viel in so ein Kind hineinpasst. In der Regel ist es deutlich weniger, als wir annehmen. Wenn die Kinder also gar nicht richtig hungrig sind und das Spielen viel spannender ist als die mitunter für Kinder schlicht langweiligen Gespräche der Erwachsenen bei Tisch – warum sollte man dort sitzen bleiben?

Eine gute Freundin von mir hat ihre Kinder übrigens sehr effizient dazu erzogen, nicht zwischendurch vom Tisch wegzugehen, indem sie dann einfach aufgegessen hat, was noch auf den Tellern war, und sagte: »Ups, ich dachte, du bist fertig.« Das klingt drastisch, ist aber genau das, was in der Natur auch passieren würde! Es klappt allerdings nur, wenn man selbst genug Platz im Bauch hat ...

Im Übrigen brauchen Kinder die Information, was genau die Eltern wollen. Ein »Kleckere nicht!« informiert es nicht darüber, was wir uns von ihm wünschen und warum. Ein »Ich möchte, dass du über dem Teller isst, dann fallen die Reiskörner nämlich nicht auf deine Hose« hilft hier deutlich mehr. So lernen sie, was genau sie tun sollen, und wir machen ihnen plausibel, warum wir uns das wünschen. Dass wir weniger waschen und putzen wollen, werden sie verstehen.



### Warum Teller nicht leer gegessen werden müssen

Die Frage, ob Kinder aufessen sollen, ist schnell beantwortet: »Nein. Sollen sie nicht.« Aufzuessen, was andere uns vorgesetzt haben, setzt unser Sättigungsgefühl außer Kraft und führt dazu, dass wir mehr essen, als wir bräuchten. Besser ist es, den Kindern selbst zu überlassen, wie viel sie sich auf den Teller legen, und ihnen beizubringen, wie sie ihre tatsächlichen Mengen abschätzen können. Wichtig dabei ist die Information, dass sie immer nachnehmen können, wenn sie den Teller leer gegessen und trotzdem noch Hunger haben.

Für Kinder unter drei gilt: »Es gibt Belege dafür, dass ein eingebauter automatischer Mechanismus existiert, der den Appetit reguliert. Bei ein- bis dreijährigen Kindern reguliert sich die Aufnahme von Energie effektiv, wenn es ein großes Angebot an einfachem Essen gibt.« Die Kinder entscheiden selbst, was sie essen, und entwickeln sich normal »ohne Instruktion von Erwachsenen«, schreiben die Studienautorinnen Leann L. Birch und Jennifer O. Fisher,<sup>9</sup> nachdem sie sich auf die Suche nach den Ursachen für Übergewicht unter kleinen Kindern begeben hatten. Die Kinder können sich regulieren – erst wenn wir Eltern eingreifen, gerät der Ener-

giehaushalt außer Kontrolle. Dies gilt aber nur für die Menge! Die Vielfalt von Essen lernen Kinder in der Familie (dazu später mehr).

Wir sollten beim Essen auf keinen Fall eingreifen, was die Menge angeht. Wir Erwachsenen entscheiden, was wann auf den Tisch kommt. Wie viel die Kinder davon essen möchten, bestimmen sie selbst. Kinder sollten also weder dazu ermuntert werden, mehr zu essen, als sie möchten, noch davon abgehalten werden, so viel zu essen, wie sie wollen. Diese Regel gilt allerdings nur für »gesundes« Essen. Alles, was zu salzig, süß oder fettig ist, verleitet auch Kinder dazu, sich mehr davon einzuverleiben, als sie brauchen und ihnen guttut. Die Angst vor Neuem auf dem Teller erstreckt sich bei Kindern zwischen dem zweiten und sechsten Lebensjahr auf Obst, Gemüse und Fleisch, jedoch nicht auf Kuchen, Kekse, Milchprodukte und alles, was viel Stärke enthält.<sup>10</sup> Aber wenn es gesundes, vielfältiges Essen gibt, kann man getrost davon ausgehen, dass Kinder sich schon das aussuchen, was sie benötigen. Und auch wenn ihr Essverhalten unberechenbar erscheint (gestern nur Rohkost, seit drei Tagen nur Frikadellen), empfehlen Wissenschaftler, ihnen ihren Willen zu lassen.

### **Hilfe, das Kind isst nicht!**

Als Erstes ist in solch einem Fall zu klären, ob das Kind im Allgemeinen »nicht isst« – oder ob das nur bei Tisch zutrifft. Woher bekommt es seine Kalorien? Hat es Untergewicht? Liegt eine gesundheitliche oder seelische Störung als Ursache vor, der wir uns widmen müssen? Es gibt viele Bücher zu diesen Themen. Wenn ernsthafte Störungen vorliegen, dürfen Eltern nicht zögern, sich kompetente Hilfe zu holen.

Meist ist es aber so, dass »nur« die Situation bei Tisch und der immer voll stehen gelassene Teller Anlass zum Ärger gibt. Dann können wir uns zunächst entspannen, herausfinden, was wirklich los ist, und vor allem dafür sorgen, dass wir den Druck aus der ganzen Situation nehmen.

Wir stellen ab sofort alle Ermahnungen zum Thema Essen ein. Wir sagen unseren geliebten kleinen Leckermäulchen: »Iss einfach, soviel du

magst, und lass den Rest stehen.« Und dann plaudern wir über den Tag, den Kindergarten, die Freunde, die Pläne für den Abend. Sobald wir den Druck aus der Situation nehmen, entspannen sich alle Beteiligten. Wenn das Kind wirklich schlecht isst, können wir auch ohne jede Gefahr öfter sein Lieblingessen kochen.

Sollte sich bei der Betrachtung der Situation herausgestellt haben, dass das Kind wirklich nicht nur bei Tisch, sondern generell wenig isst, dann kann es zunächst zwischendurch auch mal eine Stulle haben – im Idealfall setzen wir uns hierzu gemütlich zusammen und essen sie genüsslich auf. Essen soll in erster Linie eine angenehme, gemeinsame, lockere Aktion sein. Hat sich das Kind wieder entspannt, dann können wir erneut damit beginnen, die sozialen Regeln klarzumachen: Natürlich essen wir mal das Butterbrot im Bett, aber nicht jeden Nachmittag. Ja, ich koche gern Spaghetti, aber heute gibt es Kartoffeln, morgen wieder Nudeln. Wenn du Kartoffeln nicht magst, probier sie doch noch mal, und iss ansonsten die andere Beilage.

Es kommt enorm darauf an, wie wir auf die Essverweigerung reagieren. Wir können uns sofort riesige Sorgen machen, wenn das Kind mal ein paar Tage lang wenig isst oder sehr wählerisch ist. Aber besonders bei Kindern im Alter von zwei bis vier Jahren kann es gut sein, dass sie einfach von den Nachmittagssnacks schon satt sind. Es kommt vor, dass sie sich zwar für unser Essen interessieren, aber keinen richtigen Hunger haben und daher nur kurz probieren. Möglicherweise wollen uns die Kinder nachahmen, das Essen schmeckt aber doch schlecht. Vielleicht können wir auch wirklich nicht lecker kochen ... all das ist möglich. Es muss weder eine psychische Störung zugrunde liegen, noch müssen wir riesige Fehler gemacht haben. Wenn wir jetzt entspannt bleiben, spielerisch und locker mit der Situation umgehen, regelt sich vieles ganz von allein.



### Hätten Sie's gewusst?

- Es gibt keine »richtige« Ernährung – manche Menschen verdauen besser Kohlenhydrate, andere Eiweiße. Was »richtig« sein wird, ist auch eine Frage von Klima, Typ und Gewöhnung.
- Veganer brauchen Vitamin B<sub>12</sub> als Nährstoffpräparat – das kann man als Gegenargument für diese Ernährungsweise sehen, man übersieht aber leicht, dass Veganer sich ansonsten häufig deutlich gesünder ernähren als der Durchschnitt der »Normalesser«.
- Die Deutschen essen am liebsten Fleisch – sie kaufen ansonsten in erster Linie das, was ihnen schmeckt. Erst dann achten sie darauf, wo es herkommt oder wie gesund es ist.<sup>11</sup>
- Wie viel Salz pro Tag für einen Erwachsenen gesund sein soll, ist umstritten – einige Experten empfehlen zwischen 7,5 und 15 Gramm pro Tag, die Gesundheitsorganisation WHO rät zu maximal 5 Gramm.<sup>12</sup>
- Schon eine Schüssel Frühstücksflocken aus dem Supermarkt kann so viel Zucker enthalten, dass die empfohlene Tagesmenge für Kinder morgens bereits erreicht wird – in 100 Gramm Pops sind bis zu 40 Gramm Zucker (maximal 25 Gramm Zucker pro Tag empfiehlt die WHO für Erwachsene).
- Leitungswasser ist oft genauso gut oder besser als gekauftes Wasser – dennoch sollten Eltern immer das Wasser vor Ort testen lassen.<sup>13</sup>
- Acht- bis zehnmal müssen Eltern ihren Kindern ein zunächst abgelehntes Nahrungsmittel vorsetzen, bis sie es genauso gern essen wie eines, das sie auf Anhieb mit Genuss verspeisten. Das ergab eine europäische Studie.<sup>14</sup>
- Wildkräuter rocken – Brennesseln haben fast doppelt so viel Eisen wie Spinat (7,8 Milligramm Eisen pro 100 Gramm essbaren Anteil gegenüber 4,1 Milligramm) und sechsmal so viel Calcium wie Brokkoli (630 gegenüber 105 Milligramm).

## Das wählerische Kind

Wenn es bei Babys ums Essen – und damit oft ums Stillen – geht, ist die größte Angst das Verwöhnen. Wenn die Kinder älter werden, kommt die nächste Panik: Das Kind könnte »wählerisch« werden. »Deine Kinder sind beim Essen aber wählerisch« heißt ganz klar: »Da hat aber deine Erziehung versagt.« Dabei ist das eine reine Frage der Interpretation: Warum sollten meine Kinder – und ich! – nicht wählerisch sein beim Essen?

Eine kinderlose Freundin hat mich mal gefragt: »Warum essen die Kleinen nicht einfach, was da ist? Ich esse doch auch, was in meinem Kühlschrank liegt!«

»Ja«, sagte eine andere kluge Frau, »du kaufst ja auch ein, was du magst, oder?«

Genauso ist es. Wir essen, wie alle Menschen, was wir kennen und was wir mögen. Und wenn ich zu Hause nie Zucchini-puffer mache, dann sind meine Kinder eben skeptisch, wenn sie zum ersten Mal Zucchini-puffer sehen. Bekanntlich müssen sie eine unbekannte Speise acht- bis zehnmal probieren, bevor sie Gefallen daran finden.

Doch gilt das nicht für alle Kinder. Ich kenne wirklich auch solche, die kommentarlos – oder sogar mit Begeisterung! – alles Mögliche essen. Meistens sind das aber auch Kinder, die generell deutlich größere Mengen essen als meine und die dem Essen eine viel höhere Bedeutung beimessen. Meine beiden High-Need-Babys finden Essen erstens überflüssig, zweitens zeitraubend, und drittens ist ihnen alles suspekt, was sich zu weit von seiner Ursprungsform entfernt hat. Reis ist okay. Gemüse geht auch. Reis mit Gemüse ist jedoch Erwachsenenkram: »Warum mischt ihr immer alles? Könnt ihr es nicht einfach auseinander lassen?«, fragte mich meine sechsjährige Tochter kürzlich.

Wir müssen Folgendes bedenken: Kinder schmecken viel genauer und intensiver als wir Erwachsenen. Ihr Geschmacksrepertoire entwickelt sich in den ersten sechs bis sieben Lebensjahren. Zwischen zwei und sechs Jahren haben sie noch alle ihre 10 000 Geschmacksknospen. Dabei ist der Geschmacksrezeptor für »bitter« aus Sicherheitsgründen besonders stark ausgeprägt, weil bittere Pflanzen giftig sein können. Erst mit acht Jahren

»stumpfen« die Geschmacksnerven langsam ab. »Bitter« ist sinnvollerweise die Schwelle, die ganz zuletzt zurückgeht, daher mögen wir häufig erst als Erwachsene diese Geschmacksrichtung.

Kinder sind wahrscheinlich vorsichtig mit neuem Essen, weil es ihnen einen Überlebensvorteil gesichert hat. Der Vierjährige, der sich in den Warmzeiten der Altsteinzeit wahllos alles Grünzeug in den Mund gesteckt hatte, wird wahrscheinlich nicht überlebt haben – und seine Gene haben sich damit nicht durchsetzen können.

Kinder lernen von uns Erwachsenen, was essbar ist und was nicht. Dabei hilft es ihnen recht wenig, wenn wir ihnen vorschreiben, was »lecker« ist. Was ihnen schmeckt, müssen sie selbst herausbekommen. Aber wir können ihnen dabei helfen, indem wir sie dazu ermuntern, Lebensmittel zu probieren und zu beschreiben, was sie daran mögen, was sie nicht mögen (zu heiß, zu weich, zu fest, zu faserig, zu trocken, zu bitter, zu salzig) oder wie sie es anders zubereiten würden. Die Erfahrung zeigt auch hier, dass Druck nur Gegendruck erzeugt. »Freundliche Erwachsene bringen Kinder dazu, mehr zu probieren«, schreibt Herbert Renz-Polster in seinem Buch *Kinder verstehen* und fährt fort: »Wohlgemerkt: *freundliche* Erwachsene.«<sup>15</sup> Wenn die Kinder erfahren, dass wir ihre Meinung ernst nehmen, uns für ihre Ansichten interessieren, und gemeinsam herausfinden, was wir essen wollen, dann werden sie mit der Zeit flexibler.

### Essen und Sprache

»Jetzt probier doch mal!«, »Sei nicht so wählerisch!«, »Es gibt keinen Nachtisch, wenn du die Kartoffeln nicht isst!«, »Das schmeckt lecker, schau mal, ein Löffel für Papa ...«, »Nicht reden – essen!«, »Spiel nicht mit dem Essen«, »Iss, damit du ein starker Junge wirst« – was wir sagen, hat enormen Einfluss darauf, wie gern wir gemeinsam am Tisch sitzen. Eine Mahlzeit gespickt mit Ermahnungen werden Kinder spätestens in der Pubertät zu meiden lernen, weil sich einfach keiner wohlfühlt.

Wie immer ist es besser, persönliche Botschaften zu senden und sich wirklich für das Kind zu interessieren. Wenn wir darüber sprechen, was