

Katharina Fantl Julia Litschko

**Dein Kind isst
besser, als du
denkst!**

Katharina Fantl Julia Litschko

Dein Kind isst besser, als du denkst!



Das
confidimus-
Prinzip

Warum Eltern
dem inneren
Ernährungskompass
vertrauen können

Kösel

*Für unsere Jungs
Vincent, Valentin, Paul und Vitus.*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung Das confidimus-Prinzip	13
Was dürfen Sie von diesem Buch erwarten? • Mehr als ein Buch • Wie der Fokus auf gesunde Ernährung das natürliche Essverhalten unserer Kinder ruiniert • Warum es die <i>eine</i> gesunde Ernährungsweise nicht gibt • Wir schreiben die Regeln neu • Unser Ansatz: Vertrauen und Unterstützung mit Liebe und Respekt • Warum eine vertrauensvolle Haltung am Esstisch so wichtig ist • Die Eltern als Vorbild: Wie Sie eine unvorbildlich glückliche Familie werden	
Teil 1 Der Körper, ein Wunderwerk	35
Unser innerer Ernährungskompass	37
Die somatische Intelligenz: eine faszinierende Gabe	43
Wie Hunger und Sättigung gesteuert werden • Ablehnung ist kein schlechtes Benehmen • Warum der Körper uns vor einseitiger Ernährung schützt • Warum Kinder süße Lebensmittel bevorzugen und Gemüse häufig ablehnen • Wie wirken Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker und zugesetzter Zucker auf den Körper? • Ein eindrückliches Experiment zur Innensteuerung	
Teil 2 Die fremdbestimmte Ernährungsgesellschaft	57
Warum ist das Thema Ernährung so problembehaftet?	59
Druck aus unserem Umfeld • Gesundheitsfokus in Kitas und Schulen • Unrealistische Schönheitsideale	
Der einseitige Blick der Medizin	67
Warum Gewichtskurven kritisch zu betrachten sind	

Plakative mediale Berichterstattung	78
Widersprüchliche Empfehlungen	81
Gesunde Ernährung aus Sicht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)	
Ist der Zucker das Problem?	85
Können eine Zuckersteuer oder der Nutri-Score Übergewicht wirkungsvoll bekämpfen?	
Wie wir unseren Kindern wirklich helfen	91
Teil 3 Gelassen und vertrauensvoll am Esstisch – die ersten Schritte	93
Drei wichtige Punkte zum Start	95
Zehn pragmatische Tipps für eine unbeschwerte Zeit am Esstisch	98
Schokolade nonstop? Eine Mutter berichtet	103
Verzichtunger reguliert sich, emotionales Essen nicht	108
Teil 4 Ein gesundes Essverhalten für Ihr Kind – so schaffen Sie es!	111
Folgt Ihr Kind seiner natürlichen Innensteuerung?	113
Elternfragebogen	117
Auswertung: So geht es jetzt weiter	129
1. Gesundheitsfokus	132
Was passiert mit dem Kind? • Was ist die Herausforderung für Eltern? • Was können Sie konkret tun?	
2. Einseitige Ernährungsweise	141
Was passiert mit dem Kind? • Was ist die Herausforderung für Eltern? • Was können Sie konkret tun?	
3. Essen als Gewohnheit	151
Was passiert mit dem Kind? • Was ist die Herausforderung für Eltern? • Was können Sie konkret tun? • Was können Sie tun, wenn Gewohnheiten bereits verinnerlicht wurden?	
4. Reizüberflutung und Schlafmangel	162
Was passiert mit dem Kind? • Was ist die Herausforderung für Eltern? • Was können Sie konkret tun?	

5. Inadäquate Bewegung	172
Was passiert mit dem Kind? • Was ist die Herausforderung für Eltern? • Was können Sie konkret tun?	
6. Emotionales Essen	180
Was passiert mit dem Kind? • Was ist die Herausforderung für Eltern? • Was können Sie konkret tun? • Und wenn manche Situationen aus dem Ruder laufen?	
7. Kontrolle	206
Wenn Kontrolle zu Übergewicht führt • Was passiert mit dem Kind? • Was ist die Herausforderung für Eltern? • Was können Sie konkret tun? • Wenn Kontrolle Essstörungen begünstigt • Was passiert mit dem Kind? • Was ist die Herausforderung für Eltern? • Was können Sie konkret tun?	
8. Beeinflussung von außen	234
Was passiert mit dem Kind? • Was ist die Herausforderung für Eltern? • Was können Sie konkret tun?	
9. Belohnung und Bestrafung	247
Was passiert mit dem Kind? • Was ist die Herausforderung für Eltern? • Was können Sie konkret tun?	
10. Überforderung	257
Was passiert mit dem Kind? • Was ist die Herausforderung für Eltern? • Was können Sie konkret tun?	
Dem Vertrauen auf der Spur	263
Teil 5 Häufige Fragen	265
Fragen rund um den Alltag	267
Fragen zu ungesunden Lebensmitteln	279
Fragen zum eigenen Essverhalten	288
Kritikpunkte an unserem Ansatz	290
Schlusswort, Danksagung – und ein persönlicher Appell an Sie	295
Anhang	299
Literaturverzeichnis	301
Onlinequellen	304
Anmerkungen	307
Stichwortregister	313

Vorwort

Ausgewogen, abwechslungsreich, mit viel Obst und Gemüse, Vollkornbrot und wenig Zucker: So oder so ähnlich stellen wir uns als Eltern eine gesunde Ernährung für unsere Kinder vor. Allerdings deckt sich diese Vorstellung selten mit den Vorlieben der jüngsten Familienmitglieder: Das Gemüse wird standhaft ignoriert. Der Obstkorb ringt verzweifelt um Aufmerksamkeit. Nudeln ohne Sauce bestimmen wochenlang den Speiseplan. Schokolade und Eis stehen gefühlt immer hoch im Kurs.

Oft entstehen am Esstisch Machtkämpfe, weil wir uns als Eltern darüber ärgern, dass das grüne Gemüse verschmäht wird. Wir sehen uns in der Verantwortung, unseren Kindern zu erklären, was gesund für sie ist. »Und grünes Gemüse enthält doch so viele Vitamine!«, ruft die innere Stimme uns zu.

Wir stellen Regeln auf, sodass die Marmelade abends nicht mehr ihren Weg auf den Esstisch findet. Den Gemüseteller machen wir zur Pflicht, erst danach darf es Pudding geben. Und am Ende des Tages haben wir als Eltern irgendwie den Eindruck, dass Freude und Genuss buchstäblich unter den Tisch fallen.

Wir sind selbst Mütter und möchten diese Situation gerne ändern. Nicht nur, damit Essen wieder Spaß macht, sondern vor allem, damit Kinder ein gesundes Essverhalten entwickeln. Und das schaffen sie, wenn wir sie in dem Selbstvertrauen aufwachsen lassen, dass ihr Körper ein absolut zuverlässiger Ernährungskompass

ist: Er signalisiert Hunger und Sättigung. Und er zeigt uns anhand von minimalen Signalen an, welche Nahrung die individuell richtige für uns ist.

Ja, das deckt sich nicht immer mit den Empfehlungen von Ernährungsexperten und -ratgebern. Aber gerade deshalb ist Vertrauen am Esstisch so wichtig. Denn gesunde Ernährung ist etwas ganz individuelles, und ein intakter innerer Ernährungskompass kann Kinder vor Übergewicht und Essverhaltensstörungen schützen. Rigide Ernährungsempfehlungen aber bringen diese faszinierende innere Orientierung aus dem Gleichgewicht.

Mit dem von uns entwickelten *confidimus*-Prinzip helfen wir Familien, einen vertrauensvollen und gelassenen Umgang mit dem Thema Ernährung zu finden. Im Rahmen von Kursen und Coachings begleiten wir sie auf diesem Weg. Kinder, die Diät halten mussten, finden zurück zu einem natürlichen Körpergefühl und lernen, wieder auf Hunger und Sättigung zu vertrauen. Eltern mit einer strikten Haltung zum Thema Zucker lösen sich von ihrem Regelwerk und erleben verblüffende Aha-Momente, weil die Kinder ausgewogener essen als zunächst vermutet. Familien, die stark kontrollierend auf das Essverhalten von Kindern einwirken, lernen, dass ein gesundes Essverhalten keine Kontrolle braucht, sondern Vielfalt, Freude und Vertrauen.

Wir möchten darauf hinweisen, dass wir präventiv und niedrigschwellig mit gesunden Kindern arbeiten. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind eine Essverhaltensstörung entwickelt hat oder ernsthaft krank ist, suchen Sie bitte Ihren Kinderarzt auf. Auch wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind überhaupt keine Sättigung spüren kann, sollten Sie einen Arzt zurate ziehen. In sehr seltenen Fällen kann ein biologisch inaktives Sättigungshormon die Ursache sein.

Trotz aller Prävention ist natürlich nicht auszuschließen, dass ein Kind dennoch ein problematisches Essverhalten entwickelt. Dabei

spielen stets mehrere Faktoren eine Rolle, wie beispielsweise bestimmte Charaktereigenschaften und die genetische Veranlagung. Es gibt keine Garantie, aber wir können Ihnen helfen, Bedingungen zu schaffen, die es unwahrscheinlicher machen, dass das natürliche Essverhalten Ihres Kindes beeinträchtigt wird.

Unsere Coaching-Familien bestätigen uns, dass es möglich ist, Kindern auch ohne Regeln und Verbote ein ausgewogenes Essverhalten zu vermitteln: auf liebevolle, wertschätzende und achtsame Weise. Für dieses Buch haben wir viele eindrückliche Erfahrungsberichte aus unserer Coaching-Praxis zusammengetragen und uns entschlossen, diese zur Wahrung der Identität mit geänderten Namen zu veröffentlichen – mit Ausnahme von Vincent, Paul, Valentin und Vitus. Wenn Ihnen diese vier Namen begegnen, wissen Sie, dass wir von unseren eigenen Familienerfahrungen sprechen.

Wir raten Ihnen nicht, bestehende Essensregeln abzuschaffen, weil sie anstrengend und mühsam durchzusetzen sind. Wir laden Sie ein, Vertrauen zu schenken und zeigen Ihnen einen Weg, wie dies gelingen kann. Für starke Kinder, die im Selbstvertrauen aufwachsen.

Katharina Fantl und Julia Litschko



Einleitung

**Das
confidimus-
Prinzip**

Was dürfen Sie von diesem Buch erwarten?

Unser Leben als Eltern ist bunt und herausfordernd: Für unsere Kinder sind wir der Fels in der Brandung. Wir sind ihre Motivations-trainer, und sie verlassen sich darauf, dass wir als medizinische Erst-helfer und Beschützer für sie da sind. Wir sind mutige Spielplatz-Eroberer, kluge Verhandlungsstrategen, einfallreiche Ideengeber, begabte (oder bemühte) Küchenchefs und gut informierte Ernäh-rungsberater. »Denn Kinder müssen sich doch gesund ernähren!«

Aber was macht eine gesunde Ernährung für Kinder aus? Dieser Frage versuchen Hunderte Ratgeber, Bücher und Experten auf den Grund zu gehen. Mitunter wollen auch Großeltern und andere Mütter oder Väter mit Ratschlägen behilflich sein. Dabei zeigt sich oft: Kaum ein Thema kennt so viele Wahrheiten wie gesunde Ernäh-rung. Wir wissen viel. Aber viele Informationen sind auch wider-sprüchlich.

Was dürfen Sie von diesem Buch erwarten? Sie lernen einen ganzheitlichen Ansatz kennen, der Ihnen vermittelt, dass Kinder in puncto Ernährung auf ihre Körperintelligenz vertrauen dürfen oder sie wiedererlangen können. Was uns darüber hinaus am Her-zen liegt: Ihnen als Eltern mehr Selbstvertrauen und Gelassenheit zu vermitteln, damit Sie Ihr eigenes Selbstwertgefühl und dadurch auch das Ihres Kindes stärken können. Wir wünschen uns, dass Sie sich als Mutter, als Vater, als Familie – gemeinsam mit Ihrem Kind –

auf eine Reise begeben. Dieses Buch dreht sich nicht darum, wie Sie Ihr Kind optimieren können. Es weist Ihnen einen Weg, den Sie gemeinsam gehen können.

Wir hoffen, dass dieses Buch viele Ihrer Ansichten zu gesunder Kinderernährung auf den Kopf stellt. Es trägt die Handschrift zweier Mütter, deren Alltag genauso bunt und herausfordernd ist wie Ihr Familienleben. Was wir aber nicht mehr tun: unsere Kinder am Esstisch bevormunden. Nicht, weil wir resignieren, sondern weil wir es für absolut entbehrlich halten. Ja, unsere Kinder dürfen essen, was sie möchten. Sie dürfen etwas übrig lassen und Nachschlag verlangen. Wenn sie mal gar keinen Hunger haben, ist das auch in Ordnung und für uns kein Grund zur Sorge. Dabei stehen auch wir immer wieder vor Herausforderungen – und wir versuchen, sie ohne Perfektionsdruck zu meistern. Denn wir sind fest überzeugt, dass ein achtsamer und vertrauensvoller Umgang mit Kindern, die ihrer Körperintelligenz uneingeschränkt folgen dürfen, der beste Weg zu Selbstvertrauen, Stärke und einem lebenslang entspannten, gesunden Essverhalten ist.

Mehr als ein Buch

Wir haben für dieses Buch so viele Inhalte, Übungen, Tipps und Expertenmeinungen zusammengetragen, dass wir – hätten wir alles in der gedruckten Fassung veröffentlicht – es wohl auf den Umfang eines Lexikons gebracht hätten. Dennoch möchten wir Ihnen diese Inhalte natürlich nicht vorenthalten. Unter www.koesel.de/deinkindisstbesser finden Sie die folgenden, zusätzlichen Materialien zum Download:

- **Arbeitsblätter zu unseren Coaching-Tools** – Sie finden einen Hinweis zum Download jeweils direkt an den entsprechenden Stellen im Buch.
- **Zahlreiche Experteninterviews** – die wir mit Ärzten, Therapeuten und Pädagogen geführt haben.
- **Ein Audio-Mentaltraining** – das Sie als Eltern gezielt darin unterstützt, loszulassen und das Vertrauen in Ihr Kind zu stärken.

Wie der Fokus auf gesunde Ernährung das natürliche Essverhalten unserer Kinder ruiniert

Viele Eltern, vielleicht zählen auch Sie dazu, verfügen über ein beeindruckendes Wissen rund um das Thema Ernährung: Sie können Lebensmittel routiniert und treffsicher in eine gesunde und eine ungesunde Ecke stellen. Eine Untersuchung mit Grundschulern hat gezeigt, dass auch Kinder diese Einteilung schon sehr gut vornehmen können: Man bat sie, eine Auswahl von Produkten in »gesunde Lebensmittel« wie Vollkornbrot oder Salat und »nicht gesunde Lebensmittel« wie Süßigkeiten und Burger einzusortieren – für die Kinder kein Problem, sie erledigten die Aufgabe zielsicher und fehlerfrei. Danach waren sie aufgefordert, dieselben Produkte den Kategorien »mag ich« oder »mag ich nicht« zuzuordnen. Das Ergebnis wird Sie nicht überraschen: Alles Gesunde landete in der »mag ich nicht«-Ecke, während die vermeintlich ungesunden Lebensmittel in die »mag ich«-Ecke sortiert wurden.¹

Das kognitive Wissen, welche Lebensmittel gesund oder ungesund sind, beeinflusst also Vorlieben und Essverhalten bei Kindern

möglicherweise eher in gegenteiliger Hinsicht. Als Eltern sagen wir: »Iss bitte mehr davon, das ist gesund!« und betiteln damit Speisen, die Kinder in der Regel nicht so gerne essen. Das vermeintlich gesunde Lebensmittel wird aus der Kinderperspektive zudem mit Zwang und Bevormundung assoziiert.

Kinder hören den Begriff *gesund* und denken: Das schmeckt mir eh nicht!

Wenn wir uns also wünschen, dass unsere Kinder ausgewogen essen, können wir dies nicht durch die Vermittlung von Ernährungswissen erzwingen.

In unseren Augen sind Empfehlungen und Regeln wie beispielsweise »fünf Mahlzeiten pro Tag«, »viel Obst und Gemüse«, »regelmäßig Vollkorn-Getreide« oder »ausreichend trinken« kontraproduktiv, weil sie nicht dazu führen, dass Kinder ein gesundes Essverhalten entwickeln. Sie bewirken eher das Gegenteil, denn sie setzen Eltern unter Druck, weil Kinder in den allermeisten Fällen nicht so essen, wie Ernährungsexperten es empfehlen.

Kinder orientieren sich nicht an Regeln und Vorgaben, sie verlassen sich beim Essen auf ihr Körpergefühl. Es ist ihnen gleichgültig, ob Experten fünf Mahlzeiten pro Tag empfehlen: Wenn sie nachmittags nicht hungrig sind, essen sie nichts – es sei denn, die Eltern bestehen darauf. Wenn Kinder morgens zu Hause ausgiebig gefrühstückt haben, rühren sie ihre Brotdose in der Schule oder dem Kindergarten oft nicht an. Wenn sie Durst haben, trinken sie viel. Wenn das Vollkornbrot ihnen Bauchschmerzen bereitet, lassen sie verständlicherweise die Finger davon. Und wenn der Brokkoli komisch riecht, lehnen sie ihn ab, völlig unabhängig davon, ob Mama und Papa erklären, dass darin viele Vitamine enthalten sind und sie selbst unglaublich gerne Brokkoli essen. Er riecht trotzdem komisch! Der Körper des Kindes signalisiert Ablehnung im Sinne von: Das bekommt mir nicht gut, bitte iss das nicht! Das Kind folgt die-

sem inneren Signal, es vertraut auf seinen Körper. Es braucht kein Ernährungswissen, um sich gesund zu ernähren.

Leider kann es passieren, dass wir mit unserem Gesundheitsfokus, unserem Verhalten und den gesendeten Botschaften bei kleinen Kindern das säen, was wir als Essverhaltensstörung bei Jugendlichen ernten. Eine junge Frau, die Teil unseres confidimus-Netzwerks ist, schildert genau diese schmerzvolle Erfahrung:



Leider haben alle Frauen in meiner Familie ein problematisches Verhältnis zum Essen und zu ihrem Körper. Meine Mutter absolvierte immer wieder erfolglos Diätprogramme. Die Botschaft, die sie mir vermittelte, war klar: »Als Frau muss man auf sein Gewicht achten.« Auch meine Oma geht alles andere als ungezwungen mit dem Thema Essen um. Sie selbst isst nichts Süßes, weil sie stets Sorge hat, zuzunehmen. Schon als Kind habe ich von ihr Sätze gehört wie: »Ich darf das nicht essen, da ich sonst dick werde.« Leider hat sie auch immer wieder schlecht über übergewichtige Menschen gesprochen und deren Disziplinlosigkeit angeprangert. Gleichzeitig hat sie mir häufig Essen regelrecht aufgezwungen. Von mir wurde erwartet, dass ich den von ihr gebackenen Kuchen esse, auch wenn ich gerade gar nicht hungrig war. Heute ist mir klar, dass sie mit ihrem Verhalten wohl versucht hat, eigene Probleme zu kompensieren; ähnlich wie Magersüchtige, die ihre Familie bekochen. Sicher spielte auch eine Rolle, dass sie das Kuchenessen mit Anerkennung und Liebe verknüpfte, im Sinne von: Wird mein Kuchen geliebt, werde auch ich geliebt. Heute kann ich sagen, dass diese Beeinflussungen viel mit mir gemacht haben. Einerseits wurde mein Essverhalten stark kontrolliert, ich wurde meiner Autonomie beraubt, denn die Erwachsenen haben entschieden, wie viel Nahrung ich brauche. Meinen Hunger- und Sättigungssignalen durfte ich nicht folgen. Und dann konnte ich sie irgendwann selbst nicht mehr spüren. Andererseits wurde mir auch beigebracht, innere Kontrolle aufzubauen. Tief in mir hatte ich verinnerlicht: »Als Frau muss man diszipliniert essen, sonst

wird man dick.« Bei mir hat sich dies dahingehend ausgewirkt, dass ich Bulimie entwickelt habe. Beide Faktoren, sowohl die Kontrolle von außen als auch der Druck, diszipliniert essen zu müssen, haben dabei eine große Rolle gespielt. Die Bulimie war meine Art der Kompensation.

.....

Als Eltern haben wir leider ständig das Gefühl, dass unser Ernährungswissen (Brokkoli hat viele Vitamine und wenig Kalorien) wichtiger ist als die innere Stimme unserer Kinder (Der Brokkoli riecht komisch). Und das beschreibt genau das Dilemma, in dem wir uns befinden. Experten sagen uns: Das ist gesund für dein Kind! Nur leider will das Kind den Brokkoli nicht essen. Egal, wie liebevoll wir ihn zubereitet haben. Wie kann eine Lösung aussehen? Wir schlagen Ihnen diesen Weg vor:

Sie können Ihr Kind auf liebevolle und wertschätzende Weise dabei begleiten, ohne Druck und Zwang ein unbeschwertes und gesundes Essverhalten zu entwickeln. Sie unterstützen Ihr Kind dabei, Hunger und Sättigung zu spüren und erlauben ihm, auf die natürlichen Signale seines Körpers zu vertrauen. Sie verzichten darauf, Ihr Kind beim Essen zu bevormunden, sondern ermutigen es, seinen Körper wertzuschätzen. Und wenn der Körper Ihres Kindes sagt: »Bitte keinen Brokkoli!«, dann akzeptieren Sie das und bestärken Ihr Kind darin, nur das zu essen, was ihm gut schmeckt und auch gut bekommt. Weil Sie darauf vertrauen, dass es sich nimmt, was es braucht. Sie ermutigen Ihr Kind, eigene Erfahrungen zu machen. Sie bieten ihm viele verschiedene Lebensmittel an und lassen es auch mal über die Stränge schlagen, weil Sie wissen: Jede Erfahrung prägt sich ein. Sie stehen verteidigend hinter Ihrem Kind, wenn die Oma sagt: »Iss bitte den Teller leer!« Sie schenken Ihrem Kind Vertrauen beim Essen. Weil für Sie nicht Ernährungsempfehlungen oder gesellschaftliche Akzeptanz wichtig

sind, sondern das Wohlbefinden Ihres Kindes. Sie vermitteln Ihrem Kind ein gesundes Essverhalten, das nicht auf den Empfehlungen Dritter basiert, sondern auf den individuellen Vorlieben Ihres Kindes.

Wenn es Ihnen am Herzen liegt, dass die Ernährungsweise Ihres Kindes seine individuelle Entwicklung optimal unterstützt, dann ist unser Ansatz für Sie genau richtig.

Und der erste, wichtige Schritt in diese Richtung ist: Lösen Sie sich von Regeln, Tipps und Vorgaben, die Ihnen einreden wollen »Nur wenn ein Kind so und so isst, entwickelt es sich auch gesund«.

Vertrauen kann nicht halbherzig gelebt werden. Es ist nicht vertrauensbildend, wenn Sie Ihr Kind bei den (vermeintlich) gesunden Lebensmitteln frei wählen lassen, während Sie die ungünstigen Lebensmittel strikt begrenzen. Entweder wir entscheiden uns für das Vertrauen in unsere Kinder und lernen loszulassen, oder wir bleiben bei unserem starren Regelwerk.

Warum es die *eine* gesunde Ernährungsweise nicht gibt

Um eines vorwegzunehmen: Wir vertreten nicht die Haltung »Jeder esse so viele Fertigprodukte und Süßigkeiten, wie er kann!«. Kinder, die sich gut spüren und ihren Körpersignalen vertrauen, tun dies auch nicht. Vielmehr setzen wir uns dafür ein, dass Kinder Vertrauen in ihren Körper entwickeln und ungezwungen und selbstbestimmt am Esstisch entscheiden dürfen, was ihnen guttut.

Denn: Jeder Organismus verstoffwechselt Nahrung unterschiedlich, sodass es keine allgemeingültigen Ernährungsempfehlungen

geben kann, die für alle Menschen gleichermaßen gelten. Der Gesundheitswissenschaftler Thomas Frankenbach bestätigt: »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, beim anderen bereits die Ursache für gesundheitliche Probleme sein kann.«² Vollkorn ist also immer die beste Wahl? Nein, nicht für all die Menschen, denen das Vollkornbrot Bauchschmerzen bereitet.

Vielleicht ruft Ihre innere Stimme nun laut: »Aber es ist doch bewiesen, dass Zucker ungesund ist! Es kann doch nicht die Lösung sein, wenn mein Kind nur noch Pommes, Pizza und Süßigkeiten in sich hineinschaufelt.« Keine Sorge: Auf all diese Aspekte gehen wir ein. Wir verstehen Ihre Ängste. Aber wir sind überzeugt, dass Ihnen dieses Buch helfen wird, sie zu überwinden. Und dass Sie es auf diese Weise schaffen, die natürliche Körperintelligenz Ihres Kindes nachhaltig zu stärken.

Wir stehen nicht für Laisser-faire. Wir stehen für eine vielfältige, individuelle Ernährung, die Genuss und Freude in den Mittelpunkt rückt.

Wir schreiben die Regeln neu

Lassen Sie uns die weitverbreiteten Regeln zu gesunder Kinderernährung also neu schreiben und dabei den inneren Ernährungskompass von Kindern in den Mittelpunkt rücken. Wenn wir für das *confidimus*-Prinzip ein Regelwerk hätten, dann würde es wie folgt lauten:

1. Richtig und ausreichend trinken.

Jedes Kind darf sich auf sein Durstgefühl verlassen und so die richtige Trinkmenge für sich selbst herausfinden. Wichtig ist, dass Ihr Kind jederzeit die Möglichkeit hat, sich etwas zu trinken zu nehmen.

2. Öfter mal frisch kochen.

Ja, denn grundsätzlich gilt: Je natürlicher eine Mahlzeit ist, umso besser können wir spüren, ob wir sie gut vertragen.

Wir dürfen als Eltern aber auch eine Tiefkühlpizza oder Tütensuppe in den Einkaufswagen legen – das ist okay und kein Grund, weshalb wir uns schlecht fühlen müssen. Hauptsache, der Familien-Esstisch bleibt bunt und vielfältig!

3. Viel Obst und Gemüse.

Bieten Sie verschiedene und immer wieder wechselnde Obst- und Gemüsesorten an – und überlassen Sie Ihrem Kind die Entscheidung, was es probieren möchte.

4. Mehrere Mahlzeiten am Tag.

Jedes Kind darf sich auf sein Hungergefühl verlassen und so für sich selbst herausfinden, wie viele Mahlzeiten es braucht. Dennoch kommt die Familie zu festen Essenszeiten zusammen.

5. Wöchentlich Fisch.

Wöchentliche Vielfalt! Wenn Ihr Kind gerne Fisch isst, wunderbar! Wenn nicht: Auch okay! Dann überreden Sie es bitte auch nicht.

6. Regelmäßig Vollkorn-Getreide.

Wenn Ihr Kind oder Sie gerne Vollkorn essen – warum nicht? Aber wenn Ihr Kind lieber Weißmehl-Produkte mag, dann ist das auch in Ordnung. Setzen Sie sich nicht damit unter Druck, dass es regelmäßig Vollkorn-Produkte geben muss.

7. Milchprodukte für die Knochen.

Bieten Sie gerne Milchprodukte an, wenn Sie mögen. Aber wenn

Ihrer Familie Milchprodukte generell nicht gut bekommen, gibt es keinen Grund, sie regelmäßig auf den Tisch zu bringen.

8. ~~Nicht jeden Tag Fleisch und Wurst.~~

Wenn Ihr Kind gerade Heißhunger auf Fleisch und Wurst hat, dann darf es zugreifen, auch täglich, wenn es ihm gut bekommt. Häufig werden diese Phasen durch komplett neue Vorlieben abgelöst. Und ja – warum sollte die Wurst nicht auch mal ohne Brot gegessen werden?

9. ~~Hochwertige Fette bevorzugen.~~

Bevorzugen Sie die Fette, die Ihnen und Ihrer Familie schmecken und guttun. Ein Beispiel: Die Butter, lange als ungesund abgetan, wurde in jüngster Zeit von der Wissenschaft rehabilitiert – plötzlich ist sie wieder gesund!

10. ~~Mit Süßigkeiten clever jonglieren.~~

Helfen Sie Ihren Kindern, einen selbstbestimmten Umgang mit Zucker zu erlernen, indem Sie Süßes nicht verteufeln, verbieten oder einschränken und gleichzeitig achtsam mit Ihrem Kind und mit sich selbst sind.

Unser Ansatz: Vertrauen und Unterstützung mit Liebe und Respekt

Dieses Buch hat keinen explizit ernährungswissenschaftlichen Hintergrund. Natürlich haben wir zahlreiche Studien analysiert und Experten um ihre Einschätzung gebeten. Neben all der Recherche und der Suche nach wissenschaftlichen Belegen haben wir aber vor allem eines getan: unsere eigenen Denkmuster gekippt, etwas Neues gewagt und unglaubliche Aha-Momente mit unseren Kindern erlebt. Wir haben unser Wissen und unsere Erfahrungen

zusammengetragen und einen alternativen Ansatz zur gesunden Kinderernährung entwickelt. Wir haben Familien gecoach und unbeschreiblich Schönes und Berührendes erlebt – und diese Dinge möchten wir mit Ihnen teilen, von Eltern für Eltern.

Das *confidimus*-Prinzip stellt die innere Stimme unserer Kinder über gesellschaftliche Zwänge zum Thema Ernährung. Denn Kinder machen in puncto Ernährung intuitiv sehr vieles richtig: Sie essen mit Freude und undogmatisch, wenn der Hunger sich meldet, und sie hören auf, wenn der Körper sagt: Stopp, ich bin satt!

Als wir anfangen, ein natürliches Essverhalten in unseren Familien zu verankern, wurde uns bewusst: Es geht nicht nur darum, den Kindern zu vertrauen. Wir mussten auch bei uns selbst ansetzen. Wir wünschten uns für unsere Kinder ein ungezwungenes, natürliches und vertrauensvolles Körpergefühl. Sie sollten lernen, unbeschwert zu essen – in der Hoffnung, dass sie später nicht jedem Diät-, Ernährungs- oder Selbstoptimierungstrend hinterherlaufen würden. Aber wir selbst waren längst nicht so weit, unseren Kindern dieses Verhalten vorzuleben. Wir mussten unsere Denkmuster und Gewohnheiten hinterfragen, Diätzwänge nach und nach ablegen und unsere Glaubenssätze kritisch reflektieren. Was uns dabei geholfen hat, waren drei zentrale Bausteine:

- fundiertes Wissen über den Körper und unsere Körperintelligenz
- prägende Erfahrungen
- die Bereitschaft, loszulassen, sprich: Kontrolle abzugeben.

Wir haben gelernt, uns und unseren Kindern zu vertrauen. Und das schaffen Sie auch.

.....

Der Wendepunkt kam, als Paul drei Jahre alt war, und zwar genau in dem Moment, als ich mit dem Staubsauger unter unser Familiensofa tauchte. Üblicherweise finde ich dort Staub und Spielzeug. Manchmal auch Dinge, die ich gedanklich schon in die Kategorie »Für immer verschollen« eingeordnet hatte. An diesem Tag jedoch entdeckte ich einen kleinen, bunten Müllberg. Das, was von Kinderriegel, Schokobons, Smarties und Co. übrig geblieben war, hatte unser jüngstes Familienmitglied strategisch klug in der hintersten Ecke platziert und präzise angehäuft. Ich unterdrückte den ersten Impuls, meinen Sohn schimpfend mit meiner Entdeckung zu konfrontieren. Auf dem Wohnzimerboden sitzend kam ich ins Grübeln: Wie hatte er es geschafft, sich unbeobachtet Süßigkeiten zu nehmen? Warum hatte er mich nicht einfach gefragt? Diese Frage konnte ich mir ehrlich gesagt ziemlich schnell selbst beantworten: Ich hätte eh Nein gesagt.

Ich war verärgert und fühlte mich ertappt. Eigentlich sah ich mich nicht in der Rolle der strengen Mutter, die alles verbietet. Aber ich war es wohl doch.

Beeindruckt von dem verwegenen Plan meines Dreijährigen, nicht nur still und heimlich Schokolade zu essen, sondern die Hinterlassenschaften seiner Tat auch noch taktisch klug zu verstecken, musste ich mir eingestehen, dass beim Thema Ernährung in unserer Familie etwas falsch lief.

In puncto Zucker waren wir als Eltern zugegebenermaßen recht streng, ja. Gedanklich ging ich die nahezu unverrückbaren Anti-Zucker-Regeln durch, die ich voller Überzeugung und in dem festen Glauben, das Richtige zu tun, eingeführt hatte. So durfte sich beispielsweise das Nutella-Glas nur sonntags auf unserem Frühstückstisch blicken lassen.

Ich zähle nicht zu den Müttern, die aus tiefster Überzeugung zuckerfreien Möhrenkuchen backen, der dann zwar mit rhetorischer Perfektion, aber dennoch erfolglos angepriesen wird. Süßes war schon okay, aber es stand eben auch an der Spitze der viel zitierten Ernährungspyramide. Allmählich geriet ich gedanklich in Rage. Diese Empfehlungen kommen ja nicht von ungefähr!

Es ist doch völlig in Ordnung, dass Eltern gegensteuern, wenn Kinder viel Süßes essen! Das ist doch unsere Aufgabe!

Ich war überzeugt, dass mein Sohn eine Richtschnur benötigte, wie viel Zucker okay ist. Und diese Richtschnur, so dachte ich, musste natürlich von uns, seinen Eltern kommen – erst viel später wurde mir klar, dass er diese Richtschnur schon seit dem Tag seiner Geburt in sich trug.

Ich saß noch immer auf dem Fußboden. Mein Gedankenkarussell nahm Fahrt auf. Dass mein Sohn mir mit seinem sorgfältig angehäuften Müllberg eine Botschaft hinterlassen hatte, konnte ich nicht ignorieren. Es fiel mir schwer, mir selbst einzugestehen, dass wir mit unseren Verknappungsstrategien offensichtlich ein Verzichtgefühl beim ihm provoziert hatten. Da war er also, der Wendepunkt.

Ich hatte mal gelesen, dass Kinder durchaus in der Lage sind, sich gesund zu ernähren. Die wichtigste Voraussetzung dafür ist ganz einfach: Die Eltern mischen sich nicht ein. Ebenso einfach ist die Basis dieser wissenschaftlich gestützten These: Kinder hören auf ihren Körper. Sie wissen nicht, dass Kohlenhydrate schlecht sind, dass Eiweiß lange satt macht, während zu viel Zucker zu Übergewicht führt und Kalorien sowieso verboten werden müssten. Sie essen das, was ihnen schmeckt und gut bekommt. Immer dann, wenn sie Hunger haben. Und immer genau so viel, bis sie satt sind. So einfach ist das!

Doch gleichzeitig kamen mir Berichte über das Suchtpotenzial von Zucker in den Sinn. Ich sah die abwertenden Blicke anderer Eltern auf mir ruhen, während ich (eher kleinlaut statt selbstbewusst) verkündete, dass Zucker bei uns nicht mehr eingeschränkt wird.

Aber es half alles nichts: Ich musste mich entscheiden, wem ich mehr Vertrauen schenken würde. Meinem Kind, das (hoffentlich!) die für sich richtigen Ernährungsgewohnheiten entwickeln wird. Oder Medien, Ernährungsexperten und Ärzten, die mir deutlich machten: Ohne Regeln geht es nicht.

Ich entschied mich für das Vertrauen in mein Kind. Und dann entsorgte ich das Schokoladenpapier, in der stillen Hoffnung, dass ich gleichzeitig auch alle Zweifel und Sorgen einfach in den gelben Sack werfen könnte.

Heute freue ich mich, dass unser Sohn sich beim Essen ganz natürlich an seinen inneren Signalen orientiert und mit dem Selbstvertrauen aufwächst, dass sein Körper der beste Ernährungskompass ist, den er hat.

.....

Warum eine vertrauensvolle Haltung am Esstisch so wichtig ist

Als wir anfangen, Familien zu coachen, zeigte sich schnell: Für fast alle Eltern ist die Ernährung ein Thema, über das sie sich Gedanken machen – und das meistens auch Stress oder Sorgen hervorruft. Manche Kinder essen aus Elternperspektive zu viel, andere zu wenig. Manche naschen zu gern, andere verweigern konsequent jedes Gemüse und wieder andere ernähren sich wochenlang sehr einseitig oder lehnen vehement Grundnahrungsmittel wie beispielsweise Brot ab. Ständig beschleicht die Eltern ein Gefühl der Unsicherheit – oft bereits mit dem Beginn der Schwangerschaft.

Dabei ist die Schwangerschaft im Hinblick auf die Ernährung die intuitivste Zeit, die wir als Frauen erleben dürfen. Plötzlich empfinden wir Heißhunger auf ungewöhnliche, vielleicht sogar kuriose Lebensmittel-Kombinationen. Geradezu legendär ist der Heißhunger auf saure Gurken. Oder wir entwickeln Appetit auf Dinge, die uns vorher vielleicht gar nicht geschmeckt haben.

Eine Mutter, die nach der Geburt ihrer Tochter eine schwere Entzündung der Bauchspeicheldrüse erlitt, erzählte uns, dass sie auf dem Weg der Besserung einen unglaublichen Appetit auf Zitronensorbet entwickelte. Die Inhaltsstoffe der Zitrone, so fand sie später heraus, halfen dem Körper, die Entzündung zu bekämpfen. Und eine weitere Mutter – eigentlich Vegetarierin – verspürte plötzlich

einen regelrechten Heißhunger auf Fleisch. Der Schwangerschaftstest bestätigte, was sie sofort gespürt hatte: Sie erwartete ihr zweites Kind. Bereits während ihrer ersten Schwangerschaft hatte sie einen gesteigerten Appetit auf Fleisch verspürt. Kluger Körper! Wenn er einen Mangel verspürt oder bestimmte Lebensmittel einen Genesungsprozess unterstützen können, macht er uns gezielt Appetit.

Wir dürfen unserem Körper also viel mehr Vertrauen schenken, als wir oft denken.

Doch leider tobt um uns herum eine Hysterie aus Ernährungsempfehlungen, Geboten, Verboten und Bevormundung. Was dabei oft nicht mehr gesehen wird, sind die individuellen Bedürfnisse des Menschen.

Im Rahmen eines Infoabends berichtete uns eine Mutter, dass ihre zehnjährige Tochter laut Gewichtskurve zehn Kilogramm Übergewicht habe. Der Kinderarzt übte Druck auf die Familie aus, sie suchten eine Ernährungsberatung auf. Die Empfehlung lautete: Die Kalorienzufuhr deutlich reduzieren, abends solle das Mädchen nur noch eine halbe Scheibe Brot essen. Das Ergebnis dieser Vorgehensweise: Das Kind wurde oft weinend und hungrig ins Bett geschickt, die Eltern fühlten sich ohnmächtig.

Wie soll ein Kind Vertrauen in seinen Körper entwickeln, wenn es sich nicht satt essen darf? Wie soll dieses Kind ein natürliches Essverhalten entwickeln? Wie soll es beim Essen Genuss oder Freude empfinden? Auf all diese Fragen findet eine klassische Ernährungsberatung meist keine schlüssigen Antworten. Stattdessen basieren die Therapievorschläge auf der Gewichtskurve, ohne das Kind und seine höchst individuellen Bedürfnisse zu sehen.

Die eigentlich relevanten Fragen aber lauten: Warum ist das Übergewicht entstanden? Nutzt dieses Kind Essen als Ventil, weil Bedürfnisse nicht erfüllt sind? Warum ist der innere Ernährungskompass

aus dem Gleichgewicht geraten, sodass es Hunger und Sättigung nicht mehr klar spürt? Wie kann man das Kind dabei unterstützen, zu seiner natürlichen Innensteuerung zurückzufinden? Wie ist die Haltung der Eltern zum Thema Ernährung? Wird Vielfalt angeboten? Leidet das Kind vielleicht unter einem kontrollierenden Eingreifen am Esstisch und isst deshalb oft heimlich, obwohl es vielleicht gar nicht hungrig ist? Und wie können wir verhindern, dass ein Kind in so jungem Alter bereits in eine Diätspirale gezwängt wird, deren Ende nicht absehbar ist? Wie können wir es auf liebevolle und wertschätzende Weise darin bestärken, seiner natürlichen Körperintelligenz zu folgen?

Elterliches Vertrauen ist unglaublich wichtig. Es macht Kinder stark, wenn sie Zutrauen in die eigene Kraft und in die eigenen Fähigkeiten entwickeln dürfen. Wenn sie, im Rahmen ihrer Möglichkeiten, Verantwortung übertragen bekommen. Es macht sie stark, wenn sie frühzeitig mitentscheiden dürfen. »Elterliches Vertrauen ist in allen Bereichen ein wichtiger Faktor«, bestätigt die Psychologin Dorothee Asmus-Timm. »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.«³

Aber warum fällt es uns als Eltern oft so schwer, Vertrauen zu schenken? Die Antwort ist: Wir leben in einer Leistungsgesellschaft und wollen alles richtig machen. Je mehr wir die Bedingungen für unsere Kinder optimieren, umso größer werden unsere Ängste, zu versagen. Wir fühlen uns dafür verantwortlich, dass aus unserem Kind »etwas wird«. Daher haben wir oft den Drang, alles abzusichern

und perfekt zu machen. Wir alle wollen unsere Kinder bestmöglich fördern – und dazu gehört eben oft auch, dass wir die Ernährung kontrollieren und beeinflussen, damit die Kinder groß, stark, fit und leistungsfähig werden. Ernährungsleitfäden, Mengeneempfehlungen und Expertentipps geben uns vermeintlich Halt, weil wir uns darauf berufen können und aus ihnen das angenehme Gefühl ableiten, alles verlief nach Plan.

Doch nicht Kontrolle macht stark, sondern das Loslassen! Es ist gut, wenn Kinder Erfahrungen sammeln. Denn daraus lernen sie. Es ist sogar gut, wenn Kinder spüren, wie unangenehm der Bauch drückt, wenn sie mal deutlich zu viel gegessen haben, ohne dass wir als Eltern dies spitz mit einem Satz wie »Ich habe es dir doch gesagt!« kommentieren müssen. Erfahrungen muss man eben machen und spüren, um daraus zu lernen.

Vertrauen ist richtig und möglich. Und Kinder werden auch dann groß und stark, wenn sie nicht den Teller leer essen.

Die Eltern als Vorbild: Wie Sie eine unvorbildlich glückliche Familie werden

Ein gutes Vorbild sein, das ist bei der Erziehung das A und O. Hier herrscht unter Experten Konsens. Und ja: Es ist ganz sicher richtig, dass Kinder dem folgen, was wir ihnen vorleben. Ein empathisches Verhalten lernen Kinder dann, wenn sie selbst Empathie erfahren. Die zentrale Frage ist eher, was unter einem guten Vorbild zu verstehen ist. Bedeutet es, perfekt zu sein? Bedeutet es, dass man sich selbst immer vollkommen ausgewogen ernährt und stets das Gemüse probiert? Bedeutet es, täglich fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen?

Oder ist es nicht vielmehr genau diese Erwartungshaltung, die es uns so schwer macht, gelassen zu bleiben? Ist es nicht eher so, dass wir dadurch verkrampfen und oft enttäuscht von uns als Eltern sind? Besteht nicht die Gefahr, dass wir eine Fassade aufrechterhalten, die unsere Kinder mit ihren feinen Antennen eher verunsichert?

Neben den eigenen Erwartungen, die uns das Leben schwer machen können, spüren wir häufig auch aus unserer Umwelt den Druck, möglichst gut und perfekt zu sein. Und Perfektion erwarten wir nicht nur von uns selbst. Wir erwarten auch, dass unsere Kinder in unserem Namen nach außen perfekt funktionieren. Dass unsere Kinder im Restaurant brav sind und genussvoll ihre Gurke verspeisen, anstatt auf Pommes zu beharren. Wie oft haben wir selbst unsere Kinder aufgefordert, lieber nicht so viel Zucker zu essen – und uns heimlich gefreut, wenn sie unserer Bitte nachgekommen sind. Wenn das bedeutet, ein gutes Vorbild zu sein, dann empfehlen wir ganz eindeutig, *kein* gutes Vorbild zu sein. Wie wäre es vielmehr mit der Vorstellung, ein *authentisches* Vorbild zu sein?

Es ist okay, wenn wir selbst manche Lebensmittel nicht mögen. Auch dann, wenn sie als besonders gesund gelten. Es ist legitim, keinen Hunger zu haben. Eine schöne, gemeinsame Zeit am Familien-Esstisch ist dennoch möglich. Es ist auch legitim, großen Hunger zu haben. Es ist legitim, Lust auf Süßes oder Salziges zu haben – vorausgesetzt, wir gestehen dies auch unseren Kindern zu.

Es hat eine große Signalwirkung für unsere Kinder, wenn wir nicht essen, weil wir schlicht und einfach nicht hungrig sind. Und vor allem, wenn wir uns auch von anderen nicht zum Essen überreden lassen. Ist es nicht toll, wenn Kinder für ihre Bedürfnisse und ihr Körpergefühl eintreten, anstatt vorbildlich angepasst und gleichzeitig unreflektiert sowie ohne Gespür für den Körper zu agieren?