

langfristig die Gesundheit des Nachwuchses. Und begreifen, wie stark Vater und Mutter das Essverhalten des Nachwuchses bestimmen.



DIE ERSTEN 1 000 TAGE

Warum die Frühphase unseres Lebens so bedeutsam ist, wie Prägung genau funktioniert, wieso Ernährung dabei so wichtig ist – und welche Faktoren neben den Eltern noch mitbestimmen, was und wie ein Kind isst.



WICHTIGSTE PHASE DES LEBENS

In den ersten 1000 Tagen des Lebens

entwickeln wir uns von einer unsichtbaren Ansammlung einiger Zellen zu einem Menschen mit Eigenarten und Vorlieben. In dieser frühen Phase kann die Ernährungsprägung den Grundstein legen für eine gesunde Zukunft. Die wichtigste Rolle spielen dabei – die Eltern.

270 Tage etwa dauert eine Schwangerschaft. Mit den zweimal 365 Tagen der ersten beiden Jahre auf der Welt macht das ungefähr 1000 Tage: In dieser Zeit entscheidet sich, ob ein Mensch bis ins hohe Alter gesund bleiben kann.

»Ein Mangel an guter Ernährung in den ersten 1000 Tagen bedeutet stets auch einen Mangel an Möglichkeiten im späteren