

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 diesem 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
- und die Bereitschaft, loszulassen, sprich: Kontrolle abzugeben.