

# „Von Süßem darf einem auch einmal schlecht sein“

Essen, was und so viel man will: Wie intuitive Ernährung helfen soll, aus Kindern gesunde und glückliche Esser zu machen, erklärt die Linzer Diätologin Carolina Reitmann

VON ANDREA ENDT

**N**udeln und naschen – so lassen sich die Essensvorlieben vieler Kinder auf den Punkt bringen. Täglich könnte Pasta auf dem Speiseplan stehen, viele andere Lebensmittel werden mit einem knappen „Wäh“ kommentiert. Eltern bringt das einseitige Essverhalten ihrer Kinder oft zum Verzweifeln. Mit gut gemeinten Kommentaren („Iss doch auch das Gemüse, das ist gesund!“) versuchen sie, ihrem Nachwuchs weitere Lebensmittel schmackhaft zu machen. Süßigkeiten winken oft als Belohnung oder werden erst gar nicht erlaubt, „weil sie dick machen“.

Durch zu viele Regeln und Verbote würden Kinder ganz verlieren, beim Essen auf das eigene Bauchgefühl zu hören, kritisiert Diätologin Carolina Reitmann. Die Luftenbergerin mit eigener Praxis in Linz setzt vielmehr auf das Konzept der intuitiven Ernährung: Essen, was man will, so viel man will und wann man will. Verbotene Lebensmittel gibt es nicht, erlaubt ist, was guttut.

## Weniger zügeln und maßregeln

Wir alle werden als intuitive Esser geboren, Babys und Kleinkinder besitzen noch ein natürliches Appetit- und Sättigungsgefühl und essen so viel sie brauchen.

Durch unbewusste Glaubenssätze, wie man essen sollte, gehe diese Fähigkeit jedoch mehr und mehr verloren. „Wir sollten unseren Kindern beim Essen viel mehr vertrauen, denn intuitiv wissen diese oft viel besser, was ihnen guttut – und vor allem wie viel“, sagt Reitmann, die Mutter von zwei Kindern (vier



Wenn das Kind sagt „Ich bin satt!“, sollten Eltern das akzeptieren – auch wenn der Teller noch halb voll ist. Fotos: Colourbox/privat

und fünf Jahre) ist. Für Eltern bedeute dies: Weniger zügeln und maßregeln, beim Essen immer neutral und wertfrei bleiben. „Wenn wir unser Essen ständig in Gut oder Schlecht einteilen, kann sich nie ein gesundes Essverhalten entwickeln.“ Schon in der Kindheit würden rund um die Ernährung viele emotionale Verknüpfungen entstehen: Gemüse zu essen, wird von den Erwachsenen befohlen, obwohl es dem Kind womöglich Bauchschmerzen bereitet, Schokolade bekommt es als Lohn oder Geschenk.

Übergehen Kinder beim Essen womöglich ihre Grenzen, um Mama und Papa zu gefallen, oder an die ersehnte Nachspeise zu kommen, leiden Körpergefühl und Selbstwert. Die elterliche Aufgabe sei es, das Kind darin zu bestärken,



„Wir sollten den Kindern beim Essen mehr zutrauen, denn intuitiv wissen diese oft viel besser, was ihnen guttut.“

Carolina Reitmann, Diätologin

seinem „inneren Ernährungskompass“ zu folgen. Auch wenn dieser zunächst in Richtung Süßigkeiten zeigt. „Natürlich kann es bei der intuitiven Ernährung ohne Einschränkungen und Verzicht passieren, dass Kinder anfangs nur

noch Süßes essen“, weiß die 35-Jährige aus den Erfahrungsberichten ihrer Klienten, die sie in Onlinekursen zum Thema berät. Der sogenannte Verzichtunger lasse sie dann mehrere Tage all das nachholen, was ihnen vorher nicht oder nur wenig erlaubt war. Als Eltern brauche man dabei „hundertprozentiges Vertrauen“ und Geduld, bis sich ein Sattessen einstellt.

## Auf den Körper hören

Auch das „Überessen“ müsse einmal vorkommen, damit die Kinder spüren, wie unangenehm ein Zuviel ist: „Es ist wichtig, dass ihnen auch mal schlecht wird von Schokolade.“

Sich intuitiv zu ernähren, bedeute zu lernen, auf die eigenen Körpersignale zu hören. „Lassen Sie Ihr Kind entscheiden, wann es satt

## Entspannt am Familientisch

Mehr über **intuitive Ernährung** erfahren Interessierte im kostenlosen Onlineworkshop von Diätologin Carolina Reitmann aus Luftenberg.

**Wie Kinder** in ihrem natürlichen Essverhalten gestärkt werden können, wird in ihrem neuen Onlinekurs beantwortet, der am Dienstag, 14. März, beginnt.

**Anmeldung** und mehr Informationen auf [www.rundumsbauchgefuehl.at](http://www.rundumsbauchgefuehl.at) und auf Instagram (@carolina\_diaetologie)

ist, anstatt es zu zwingen, alles auf seinem Teller zu essen“, rät die Ernährungsexpertin. Kinder würden so ein besseres Verständnis dafür entwickeln, wann sie wirklich hungrig sind und wann sie genug gegessen haben.

Intuitives Essen wirke auch präventiv gegen Essstörungen wie Bulimie, heimliches Essen oder Essattacken („Binge-Eating“). Eine Unter- oder Mangelernährung sei bei den Kleinen nicht so schnell zu befürchten, beruhigt Reitmann. „Ernährung im Kindesalter ist in den meisten Fällen einseitig. Dass sich Kinder ausgewogen ernähren, ist eher die Ausnahme.“ Dennoch solle man ihnen immer die Möglichkeit geben, eine Vielzahl an Lebensmitteln zu probieren und als Erwachsener selbst ein gutes Vorbild sein.

WERBUNG

## Könnte der Verzicht aufs Frühstück doch schaden?

Eine Studie an Mäusen deutet darauf hin

Fasten ist ein umstrittenes Thema. Zum einen gibt es Hinweise, dass es gesund ist, zwölf bis 16 Stunden auf Nahrung zu verzichten. Dies soll helfen, gesund zu altern. Zum anderen zeigen neuere Studien, dass es auch Nachteile haben kann, langfristig nichts zu essen. Einen Hinweis darauf gibt eine im Fachblatt „Immunity“ erschienene Studie des Mount Sinai Hospital in New York hin, bei der sowohl kurzer Essensverzicht als auch strengeres Fasten für 24 Stunden im Zentrum des Interesses standen.

„Die Studie deutet darauf hin, dass Fasten mit einem gewissen Gesundheitsrisiko einhergehen könnte“, sagt Filip Swirski, Hauptautor der wissenschaftlichen Arbeit. Den Ergebnissen der Studie zufolge, die an Mäusen durchgeführt wurde, kann Fasten die Infektionsabwehr beeinträchtigen und das Risiko für Herzkrankungen erhöhen.

Bei Mäusen, die im Rahmen der Untersuchung ohne Frühstück in den Tag starten mussten, waren schon nach vier Stunden 90 Prozent der Monozyten, die für das Immunsystem eine wichtige Rolle spielen, aus dem Blutkreislauf ver-

schwunden. Sie befanden sich im Knochenmark im Ruhezustand, veränderten sich dabei jedoch.

Wurde nach 24 Stunden wieder Nahrung zur Verfügung gestellt, wurden die Monozyten wieder aktiv. Ihr Anstieg im Blut bewirkte jedoch einen erhöhten Entzündungsgrad. Statt vor Infektionen zu schützen, förderten die veränderten Monozyten diese. Dadurch wurden die Körper der Mäuse weniger widerstandsfähig gegen Krankheiten.



Das Frühstück auszulassen, könnte dem Immunsystem schaden. Foto: Colourbox

## Hilfe, ich passe nicht mehr in mein Leben

Wie Frauenpower ihren Wandel durchläuft

Frauen, die ihre blühende Lebensmitte durchlaufen, fühlen oftmals eine tiefe Sehnsucht, ihr Leben neu auszurichten. Auf der körperlichen Ebene erweckt zu diesem Zeitpunkt ein besonderer Hormoncocktail nicht gelebte Bedürfnisse, die nach Veränderung rufen. Die Psyche reagiert dadurch manchmal heftig und leitet damit die „Wandelzeit“ auf der Seelenebene ein. Vieles, was bisher als selbstverständlich gelebt wurde, fühlt sich plötzlich nicht mehr stimmig an. Leider wird hier meistens von Depressionen gesprochen. Dieser Zustand ist lediglich ein Signal des gesamten Systems der Frau, eine Neujustierung vorzunehmen und tief mit sich selbst in Kontakt zu gehen.

## Kontakt mit sich suchen

Hilfe, ich passe nicht mehr in mein Leben beschreibt diese Phase der Veränderung aus der Sicht der Frau. Ab diesem Moment ist jede Frau eingeladen, den Kontakt mit sich selbst zu suchen und zu intensivieren. Die Signale des Körpers sind meist unübersehbar und machen so zeitweise den Alltag zur Herausforderung. Wichtig ist in dieser Phase, sich Ruhezeiten einzuräumen, um die innere Balance wieder herzustellen. Jede Frau hat ihre eigene Methode, um diese Balance zu finden. Durch Selbstreflexion und bewusste Innenschau wird es möglich zu er-



Brigitte Dörfler-Ecker, Diplom-Lebensberaterin Pennewang, 0664/1166532 [www.brigitte-doerfler.at](http://www.brigitte-doerfler.at)

kennen, was im Leben verändert werden möchte. Diese Lebensphase ist auch eine Einladung, sich in den persönlichen Lebensbereichen bewusst zu machen, wo die tiefe Erfüllung als Frau gelebt wird und in welchem Bereich noch Lust auf mehr besteht. Diese Umbildung ist eine sehr aufregende Zeit, die – wenn sie bewusst gelebt wird – wunderschöne Potenziale ins Leben bringt. Dabei ist es wichtig, sich in dieser Lebensphase ein ganz persönliches Ziel zu setzen. Was möchte ich in meiner zweiten Lebenshälfte unbe-

dingt erleben? Was in mir möchte entdeckt werden? Was macht mich glücklich? Worin besteht meine tiefste Erfüllung? Die Antworten, die aus diesen Fragen entspringen, sind jenes Ziel, das sich Frauen immer vor Augen halten dürfen, um sie auch in ihr Leben zu ziehen. Natürlich kommen dabei dann alle alten Muster und Ängste an die Oberfläche. Gedanken wie: Ich müsste, ich sollte ... dürfen wahrgenommen, aber auch verabschiedet werden.

## Neue Beziehung zu mir

Die wichtigste Beziehung in dieser Wandlungsphase, die gepflegt werden möchte, ist die Beziehung zu sich selbst. Denn nur dann, wenn tiefer Kontakt zwischen Körper, Geist und Seele gegeben ist und diese Zeit nicht als Problem, sondern als Möglichkeit zum Wachstum gesehen wird, ist der Wandlungsweg eine erfüllende, spannende und bereichernde Zeit im Leben jeder Frau. Lebens- und SozialberaterInnen unterstützen und begleiten Sie gerne während dieser besonderen Wandlungsphase.

