

SWR2 Wissen

"Mag ich nicht!"

Wie Kinder essen lernen

Von Joachim Meißner

Sendung: Samstag, 27. März 2021, 8:30 Uhr

(Erstsendung: Donnerstag, 28. Mai 2020)

Redaktion: Vera Kern

Regie: Günter Maurer

Produktion: SWR 2020

Warum mögen viele Kinder lieber Pommes als Brokkoli? Damit sie auch mal zu gesundem Essen greifen, hilft es, wenn Eltern wissen, wie ihre Kinder überhaupt ticken am Tisch.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/swr2-wissen-podcast-102.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIPT

Atmo: AT 01 Woltmanns beim Essen / Atmo Karla mag keinen Spargel

Ne, jetzt gibt's keinen Keks, jetzt gibt's gleich Spargel zum Essen. (...) - Ich mag aber nicht Spargel essen! (Regie: Bitte Stelle entsprechend schneiden, dann unterlegen und in erstes Take fließen lassen)

Sprecher:

Abendessen bei Familie Woltmann im hessischen Butzbach. Während ihr siebenjähriger Bruder Jakob gerne Neues probiert, hat die dreijährige Karla ganz eigene Vorlieben:

OT 01:

Eva Woltmann: Das erste, was sie im Mund hatte, war Wassermelone und sie hatte gleich festere Dinge bekommen. Nicht so mit Brei und Löffel. Und sie ist sehr wählerisch.

Sprecher:

Isst mein Kind genug? Und vor allem: genug gesundes Essen? Als erfahrene Hebamme und Mutter weiß Eva Woltmann, wie viel Druck sich Eltern rund um die vermeintlich richtige Ernährung der Kleinen machen. Doch wie macht man ihnen Brokkoli statt Pommes schmackhaft? Wie entwickelt sich der Geschmackssinn von Babys und Kleinkindern? Und was, wenn die Kleinen gar nichts essen wollen und erstmal per Sonde ernährt werden müssen?

Ansage:

„Mag ich nicht!“ Wie Kinder essen lernen. Von Joachim Meißner.

Atmo: AT 02 Woltmann (Regie bitte sauber schneiden: Geschirrgeklapper dann „Du sollst nicht Zwiebeln dran machen“ – „Karla Zwiebeln schmecken auch lecker“, dann unterlegen)

Sprecher:

Die Geburtshelferin Eva Woltmann kann die Sorgen und Probleme vieler Eltern rund um das Stillen und Füttern gut nachvollziehen. Für die unterschiedliche Haltung ihrer eigenen beiden Kinder zum Essen gibt sie am Telefon zwei Erklärungen:

OT 02:

Eva Woltmann: Ich glaube es ist zum einen ein Charakter, den ein Kind mit sich bringt mit Geburt. Jakob ist sehr vernünftig – also, wenn ich ihm erkläre, dass das viele Vitamine hat, dann hat er's auch gegessen, obwohl es ihm jetzt nicht super geschmeckt hat. Das würde bei Karla nie ziehen – ein Argument. Also entweder es schmeckt ihr oder es schmeckt ihr nicht. Dann nimmt sie es oder sie nimmt es nicht. Fertig (lacht).

Sprecher:

Karla sieht aber zum Beispiel auch, wenn ihr großer Bruder oder andere Schokoladeneis essen.

OT 03:

Eva Woltmann: Wir wohnen auf einem Vier-Generationen-Hof, mit anderen zusammen. Und da gab es sehr viel früher Süßigkeiten und Geschmäcker, die Jakob die ersten Jahre nicht abbekommen hat, weil wir da noch in Hamburg gelebt haben und er sozusagen mehr Einzelkind auch war.

Sprecher:

Dass für die Geschmacksbildung von Babys und Kleinkindern biologische und soziale Gründe eine wichtige Rolle spielen, bestätigt auch Herbert Renz-Polster. Der Kinderarzt, Wissenschaftler und Autor zahlreicher Bestseller gilt heute als eine der bekanntesten Stimmen in Fragen der kindlichen Entwicklung. In einem Telefonat erläutert er, was den Geschmack bei Kindern prägt.

OT 04:

Herbert Renz-Polster: Die biologischen Gründe sind, dass die Kinder von ihrer Geschmacksempfindung schon von Anfang an – nämlich schon im Mutterleib – eigentlich gepolt werden auf die Geschmackserfahrungen, die hier vor Ort vorherrschen. Das gibt's bei vielen Säugetieren. Bei Menschen ist es so, dass im Fruchtwasser eigentlich sich alle Geschmacksnuancen, die die Mutter aufnimmt, auch wieder abbilden und so der Fötus eigentlich schwimmt er schon in einer Geschmackswelt. Und die prägt den auch.

Sprecher:

Nach der Geburt geht die Prägung weiter, wenn die Mutter ihr Baby stillt. Denn die Muttermilch enthält auch Geschmacksstoffe von allem, was die Mutter isst.

OT 05:

Herbert Renz-Polster: Deshalb ist das Stillen eigentlich – wie eine amerikanische Neurobiologin mal gesagt hat – ein Probelauf durch die Regale des Supermarkts. Das heißt, das Baby kriegt auch mit, was die Mutter so mag und was sie isst. Und das alles prägt und setzt sozusagen die Randpfeiler oder Gleise für die eigene Geschmacksentwicklung.

Sprecher:

Außerdem beeinflussen soziale und kulturelle Erfahrungen den Geschmack der Kinder.

Zitatorin:

Hallo, ich komme aus dem Iran, mein Mann ist Libanese. Unser Sohn ist 11 Monate alt und isst alles mit. Er liebt Basmati-Reis und persische Soßengerichte. Sein Lieblingssnack sind Datteln.

Sprecher:

... erzählt eine Mutter in einer Facebook-Mama-Gruppe auf Nachfrage von SWR2 Wissen. Eine andere berichtet:

Zitatorin:

Ich war Au Pair in Frankreich und habe das Baby mit Artischocken und Fischgläschen gefüttert. Jetzt bin ich selbst Mutter und ganz erstaunt, dass in Deutschland kein einziges Artischockengläschen zu finden ist.

Sprecher:

Dafür vertreiben hier schwäbische Hersteller Baby-Bodys mit der Aufschrift: „Stark und groß durch Spätzle mit Soß“.

Dabei machen die Jüngsten nicht einfach nach, was ihnen die Eltern oder Familienangehörige vorkauen. So einfach ist das vom Kind aus betrachtet nicht. Experimente zeigen nämlich, so der Wissenschaftler Herbert Renz-Polster, dass Kinder zunächst einmal nach den anderen gucken, und zwar nach denen, die sie kennen. Dabei zeigt die Auswertung von Blickkontakten...

OT 06:

Herbert Renz-Polster: Kinder gucken die Menschen an, die bei dem, was sie machen, eine positive Emotionalität ausstrahlen – also denen es gut geht. Die einem auch nichts vormachen. Also: ‚Ja das ist gut. Das rutscht aber und ist ganz gesund oder so‘. Sondern einfach: ‚Ja mir geht’s gut. Das schmeckt mir‘.

Sprecher:

Doch mit bloßem Abgucken ist es bei Kindern nicht getan. Kinder lernen zwar, indem sie beobachten. Aber sie bleiben misstrauisch und müssen erst ein Muster, also immer wiederkehrende Reaktionen ausbilden, wie der vierfache Vater Herbert Renz-Polster aus eigener Erfahrung weiß.

OT 07:

Herbert Renz-Polster: Das Kind macht in seinem Zähler einfach mal ein Klick. Einfach: ‚einmal beobachtet‘ – wunderbar. Und diese Klicks müssen weiterlaufen. Und je nach Kind, braucht ein Kind acht bis fünfzehn solcher Klicks: ‚Boah, da hat jemand zugegriffen und ist dabei nicht eingegangen oder so (*lacht*). Und ihm hat’s geschmeckt oder hat ne positive Reaktion gezeigt. Dann werden die Kinder mutig – und dann fangen sie an selber zu probieren.

Sprecher:

Und da geht für viele Eltern das eigentliche Drama los. Denn was auf dem Teller liegt, wird nicht einfach gegessen. Jede Kartoffel, jeder Karottenstick, jedes Blumenkohlröschen wird erst einmal eingehend untersucht: Angucken, anfassen: Welche Konsistenz hat es? Kommt da vielleicht was raus, wenn ich draufdrücke oder ist es fest? Und so ist Essen auch mit Exploration verbunden.

OT 08:

Herbert Renz-Polster: Wahrscheinlich ein kluger Zug, weil wenn jemand grün anläuft, wenn er was isst und auf einmal die Stirn in Falten wirft, zeigt das ja eigentlich: Sollte ich ja vielleicht eher nicht machen. Und da sagen sich die Kinder dann tatsächlich, wenn die Oma hier schon Stress kriegt mit diesem Brokkoli, dann ist das für mich vielleicht nicht so gut.

[OC**Sprecher:**

Brokkoli - Das Kohlgewächs ist neben Spinat der Klassiker, wenn es um die Weigerung von Kindern geht, sich nach Auffassung der Eltern gesund zu ernähren. Ein Trauma-Gemüse selbst für den einst mächtigsten Mann der Welt, wenn der damalige amerikanische Präsident George W. Bush 1990 auf einer Pressekonferenz halb ironisch, halb ernst trotzig eingesteht:

OT 09:

George W. Bush (20.03.1990): "I do not like broccoli and I haven't liked it since I was a little kid and my mother made me eat it. And I'm president of the United States and I'm not going to eat any more broccoli.

Overvoice:

"Ich mag keinen Brokkoli und ich habe ihn nicht gemocht, seit ich ein kleines Kind war und meine Mutter mich dazu gebracht hat, ihn zu essen. Und ich bin Präsident der Vereinigten Staaten und werde nicht mehr Brokkoli essen.“ **Ende OC]**

Sprecher:

Dabei hat die vehemente Ablehnung von bestimmten Speisen, besonders wenn sie grün und bitter sind, durchaus ihren Sinn.

OT 10:

Herbert Renz-Polster: Wenn wir uns mal zurück beamen in die Steinzeit. Wir Menschen als Jäger und Sammler. Da draußen da wuchs Gesundes, Nahrhaftes – aber eben auch nicht Nahrhaftes, Unverwertbares und Giftiges. Ja und das oft eben auch eng an eng. Da waren dann Heidelbeeren und vielleicht daneben irgendwo waren auch Tollkirschen. Das heißt für das Kind stellt sich jetzt eine ganz, ganz entscheidende Frage: Wie überlebe ich? Also wie kann ich mich ernähren, ohne dabei auf der Strecke zu bleiben?

Sprecher:

Der kritische Blick auf das Gemüse ist aus Sicht der Evolutionsbiologie also ein Schutz vor Vergiftung: Grün und Bitter – zeigen an: Lass die Finger davon! Und das passt optimal zur körperlichen Entwicklung der Babys.

OT 11:

Herbert Renz-Polster: Ich mein, wir haben es mit kleinen Menschen zu tun, die noch nicht gut entgiften können. Die Leber ist noch nicht gut entwickelt. Gleichzeitig haben sie ganz delicate Körperorgane, wie ein schnellwachsendes Gehirn, das leicht

von Giften geschädigt werden kann. Und das ist für Eltern manchmal dann: „Ach, das ist doch nicht bitter! So ein Brokkoli!“. Ja für uns vielleicht nicht, aber Kinder entwickeln im zweiten Lebensjahr deutlich mehr Rezeptoren – also Antennen, Empfänger-moleküle oder Empfängerstrukturen auf der Zunge – deutlich mehr, die ihnen eben Bitteres dann signalisieren. Sie werden sozusagen empfindlicher gegenüber Bitterem.

Sprecher:

[OC Erst wenn also die kindlichen Organe weniger anfällig gegenüber Giftstoffen sind und die richtige Auswahl des Essens durch soziales Lernen quasi „abgesichert“ ist, sind kleine Kinder wieder offen, neue Geschmäcker auszuprobieren. Ende OC] Eine einfache, aber für Eltern wichtige und vielleicht auch entlastende Erkenntnis: Dass Kinder so wählerisch sind, geschieht nicht aus Trotz oder Bosheit, sondern ist Teil einer Phase, in der sie bestimmte Anteile der Umwelt einfach kritisch beäugen.

Atmo: AT 02 Familie Woltmann Essen (z.B. ab 0.57 Geschirrgeklapper, „Ich geb dir was ab, so“)

Sprecher:

Das kennt auch Familie Woltmann in Butzbach bei Gießen. Auch der siebenjährige Jakob, pflegt so seine Eigenheiten.

OT 12:

Eva Woltmann: Sein Lieblingsessen ist Spargel und Fisch. Und ich muss ihn bei den Geburtstagsfeiern eigentlich überreden, dass wir so etwas wie Pommes und Würstchen machen, das alle Kinder essen. (Lacht)

Sprecher:

Jakobs Weg zu einem Feinschmecker für Fisch und Spargel war keineswegs vorgezeichnet. Im Gegenteil, wie Eva Woltmann erzählt. Jakob kam als Frühchen zur Welt und wog nur 1320 Gramm. Er wurde in seinen ersten Wochen beatmet und mit Sonde ernährt. Die wurde durch die Nase in den Magen geschoben - eine bis heute für sie furchtbare Erfahrung.

OT 13:

Eva Woltmann: Dieses Sondelegen fand ich den schlimmsten Eingriff, den sie an Jakob vorgenommen haben. Ich hatte meistens Tränen in den Augen, wenn er sich die wieder gezogen hatte, weil die greifen ja um sich herum und wenn er dann das gegriffen hat, dann hat er sich's meistens selbst aus der Nase wieder rausgezogen und sogar das Pflaster von der Nase abgezogen und dann wusste ich: „Oh nein, jetzt muss wieder eine Sonde geschoben werden irgendwann. Und er hat sich dabei ganz doll überstreckt, den Kopf nach hinten gemacht, natürlich geröchelt und das fand ich ganz schlimm.“

Sprecher:

Fünf Wochen lang musste Jakob die Sonde ertragen. Und das obwohl Eva Woltmann durchsetzen konnte, ihren Sohn in dieser Phase selbst zu stillen. Doch das Misstrauen der Ärzte war zu groß – würde das Kind über die Brust genügend

Milch erhalten? Als Jakob ein Gewicht von 1800 Gramm hatte, reichte es seiner Mutter. Sie nahm ihr Baby mit nach Hause. Und die Ärzte?

OT 14:

Eva Woltmann: Tatsächlich haben die Ärzte es nicht mitgetragen, also die haben gesagt frühestens am eigentlich errechneten Entbindungstermin. Das wäre der 2. Juli gewesen und wir sind aber am 2. Juni schon nach Hause und ich hatte eine Kinderkrankenschwester, die gesagt hat: „Frau Woltmann, wenn er jetzt nicht drastisch abnimmt, dann packen sie den morgen ein und fahren Heim. Alles gut, machen Sie das einfach“. Und dann hab' ich das auch so gemacht und das war echt gut so. Der Stress war weg und er hat auch super zugenommen.

Regie: Musikakzent

Sprecher:

Abbeißen, kauen, schlucken – Babys und Kleinkinder, die von Anfang an und im Extremfall über Jahre hinweg über eine Sonde ernährt werden, haben das Essen gar nicht gelernt. Sie kennen weder Hunger noch das Gefühl, satt zu sein. Essen, das kennen sie nur in Form von Flüssignahrung, die durch einen Schlauch in der Nase wie bei Jakob oder direkt über ein Loch in der Bauchdecke in den Magen gelangt. Auch wenn die Sonde eine Notfallmaßnahme ist, um eine Unterversorgung zu verhindern, besteht die Gefahr, dass Kinder dauerhaft von ihr abhängig werden.

Ggf. Musikakzent

OT 15:

Markus Wilken: Nicht alle Kinder mit Sonde sind traumatisiert. Das sind auch Kinder, die einfach zu wenig essen. Das sind aber auch Kinder mit einem selektiven Essverhalten, die essen halt nur bestimmte Sachen z.B. die essen nur Pommes, Schokopudding und trinken nur Kirschsafte. Und die ernähren sich von diesen drei Dingen. Oder es sind Kinder, die trinken nur Milch. Die essen nichts anderes.

Sprecher:

Der Psychologe Markus Wilken ist darauf spezialisiert, vor allem Babys und Kleinkinder wieder von der Sonde zu entwöhnen und ihnen das Essen beizubringen. Etwa fünf bis siebentausend Kinder vor allem im Alter von ein bis drei Jahren werden allein in Deutschland per Sonde ernährt, schätzt er beim Gespräch per Videochat. Hauptsächlich sind es Kinder mit Fehlbildungen des Herzens, der Speiseröhre oder extrem unreife Frühgeborene, aber auch Kinder mit neurologischen Grunderkrankungen und Schluckstörungen. Als Therapeut muss Markus Wilken dann herausfinden, warum das Kind nichts essen möchte. Mit dem Weglassen der Sonde alleine ist es jedenfalls nicht getan.

OT 16:

Markus Wilken: Das Problem, was zur Nahrungsverweigerung geführt hat, ist aber noch nicht gelöst. Und sobald man die Sonde zieht oder aufhört zu sondieren, essen die Kinder nicht von sich aus dann die Menge, die man denkt, die die Kinder brauchen oder trinken so viel Flüssigkeit. Das heißt, in dem Moment, wo man die

Sonde aussetzt, erzeugt man dasselbe Problem wie vorher: nämlich dann hat man weiterhin Nahrungsverweigerung, weiterhin ein abnehmendes Gewicht und muss dann wieder die Sonde legen und das setzt sich dann ewig fort.

Sprecher:

Markus Wilken, der zum „Essverhalten Frühgeborener“ promoviert hat, gehörte während seiner Ausbildung an der Universitätsklinik Graz zu jenem interdisziplinären Team, das Ende der 90er Jahre mit seiner Forschungsarbeit zur Entstehung des Konzepts NoTube führte. NoTube, zu Deutsch „Keine Sonde“, unterhält heute in Graz eine der bekanntesten Esslernschulen Europas, die auf Sondenentwöhnung spezialisiert sind. An diese Erfahrung knüpft Markus Wilken mit seinem Institut für Sondenentwöhnung in Mühlheim an der Ruhr an. Dabei hat er sich vor allem auf Hausbesuche verlegt.

Atmo: AT 03 kurz freistehen lassen

Sprecher:

Um ein besseres Bild von der Situation zu vermitteln, zeigt der Psychologe ein Video, das ihm die Eltern eines Jungen geschickt haben.

OT 17:

Markus Wilken Ja, wir sehen ein ungefähr zwölf Monate altes Kind. Mit einer nasogastrischen Sonde, was in einer Wippe liegt und wenn ihm der Löffel angeboten wird, die Lippen zusammenpresst und den Kopf ganz schnell nach rechts und links bewegt und sehr unruhig ist. Das ist so eine ganz typische Variante, dass das Kind nicht weiß, was es machen soll.

Sprecher:

Die Mutter bietet dem Jungen Brei an, aber das Kind reagiert sehr ablehnend. Es greift nach dem Löffel, um ihn loszuwerden, schlägt gegen die Flasche, damit die Mutter aufhört, ihn zu füttern.

OT 18:

Markus Wilken: [OC Es tut alles, um klar zu machen, das möchte ich nicht. Das will ich nicht, das ist jetzt nicht das richtige für mich. **Ende OC**] Im Grunde ist das Signal, was das Kind uns sendet: Hör auf! Und das Bedürfnis, was das Kind im Moment hat, ist sich selber zu schützen.

[OC

Sprecher:

Die Abwehr gilt weniger Löffel oder Flasche, klärt Markus Wilken auf. Vielmehr hat es mit dem schweren Herzfehler zu tun, infolgedessen das Baby lange auf der Intensivstation war.

OT 19:

Markus Wilken: Ein kleines Faktum dazu. Ein durchschnittliches Frühgeborenes, da wissen wir das am genauesten, hat etwa 50 bis 100 negative Erfahrungen pro Tag.

Das heißt hundertmal oder 50-mal eine Blutentnahme, Wickeln - Aber halt auch viele Eingriffe sind im Oralbereich, das heißt es wird abgesaugt, es wird intubiert. Und das Nichtessen ist oft ein Ausdruck davon, dass das Kind versucht, sich zu schützen. Und es ist die Angst, dass es noch einmal wiederkommt, dass noch mal jemand mir wieder weh tut. **Ende OC]**

Sprecher:

Aber was bedeuten diese Reaktionen für die Eltern? Wenn jedes Mal, wenn sie den Löffel rausholen, sich ihr Kind wegdreht, nicht mehr erreichbar ist? Hat man dann auch als Elternteil selber Angst vor dem Füttern?

OT 20:

Markus Wilken: [OC Wenn man dem Ganzen gegenübersteht und jemand schrickt zurück, da ist ja immer die Frage wovon? Und **Ende OC]** es ist schwer, das nicht zu sehen als: „Er hat Angst vor mir! Er wendet sich von mir ab. Er dreht sich von mir weg!“ Das ist von außen betrachtet leicht zu sehen, okay, das hat jetzt mit dem Löffel zu tun, nichts mit der Mutter. Nur für die Mutter ist das in dem Moment nicht sichtbar. Und das ist halt immer ein Stich ins Herz.

Sprecher:

Markus Wilken muss also das Kind therapieren und die Eltern stärken. Der Psychotherapeut zeigt ein zweites Video mit einem anderen Jungen. Auch hier sieht man, wie dieses Kind sich weigert, von seiner Mutter gefüttert zu werden. Einen Tag später zeigt er schon eine ganz andere Reaktion auf die Fütterversuche der Mutter.

Atmo: AT 04

OT 21:

Markus Wilken: Man sieht ja im zweiten Video deutlich, wie die Augen irgendwie erst einmal groß werden, so „Oh, da bin ich jetzt sehr skeptisch! Da könnte es auch sein, dass ich wieder Angst bekomme?“ Und sie erstmal mit ihm wieder in Kontakt geht, ihn anguckt und sagt „guck mal, ist doch eigentlich nur ein Löffel, ist nichts Schlimmes, es passiert dir nichts“ und ihn damit wieder ein bisschen runterfährt. Und damit schafft sie wieder die bessere Ausgangsbasis für die nächsten 10 Sekunden. Und damit wieder für die nächsten 10 Sekunden und dann wieder für die nächsten 10 Sekunden.

Sprecher:

Denn Essen lernen, betont Markus Wilken, geht in diesen Fällen nur in kleinen Schritten.

OT 22:

Markus Wilken: Es geht nicht darum, in einem Rahmen zu denken, wo man denkt, am Ende der Mahlzeit muss die Schüssel leer sein, sondern es geht darum, von Löffel zu Löffel zu denken.

Sprecher:

Nicht immer zeigt sich ein Erfolg so schnell. Aber darum geht es für Markus Wilken auch gar nicht. Vielmehr gilt: Vertrauen schaffen, ruhig bleiben, Kontakt halten. Das kann ruhig auch spielerisch sein: Ein Tropfen Brei auf die Nase geben, mal die Lippen mit dem heranfliegenden Löffel kurz berühren. Dabei viel Geduld aufbringen und die Signale des Kindes beachten.

OT 23:

Markus Wilken: Wir denken ja gerne in längeren Zeitabständen. Also in Stunden, in Tagen. Und Babys denken in 10 Sekunden. Also unsere Therapieeinheiten sind 10 Sekunden lang, weil sich alle 10 Sekunden das Bedürfnis, das Interesse, die Neugierde verändert. Und je mehr man quasi weit weg ist im Sinne von „Du musst jetzt die Schlüssel leer essen, dann können wir nämlich irgendwann die Sonde rausziehen!“, desto weniger ist man beim Baby, desto weniger ist man im Kontakt. Desto weniger ist man in der Situation und desto weniger klappt es auch.

Regie: Musikakzent

Sprecher:

Vieles von dem, was der Spezialist für Sondenentwöhnung beschreibt, könnte für Hebamme Eva Woltmann auch für das Essen mit Kindern im Alltag gelten: Vertrauen zu den Kindern haben, keinen Zwang ausüben, eine entspannte und freudige Atmosphäre schaffen. Doch hier hapert es oft bei vielen Eltern, beobachtet sie.

OT 24:

Eva Woltmann: Also das Thema „Essen“, ob es jetzt das Stillen ist oder Beikost, ist geprägt von, ich finde viel Unsicherheit und versuche den Eltern eher beizubringen, wirklich die Signale des Kindes zu lesen, sich das Kind anzuschauen und nicht auf die Milchmenge nur zu achten, auch gerade bei Flaschenkindern: ‚Hat es jetzt 30 oder 40 Milliliter bei dieser Mahlzeit getrunken‘. Sondern wie sieht es denn aus danach? Sieht es zufrieden aus? Ist es entspannt? Weil das, das können viele Eltern nicht mehr. Also es gibt mittlerweile wirklich ganz viel Anschauungsmaterial auch zu Babysignalen, wie Babys sprechen und was diese Signale bedeuten. Weil das vielen Erwachsenen abhandenkommt.

Sprecher:

Das zeigt auch ein Blick in die sozialen Medien. Da wird jede Kleinigkeit in der Entwicklung der Kinder - tut sich was, tut sich nichts - geteilt, gepostet und geliket. Seit kurzem ist hier BLW Thema: Baby-led Weaning, zu Deutsch „Babygesteuertes Abstillen“. Mit anderen Worten: Das Kind kann selbst bestimmen, ab wann es welche Beikost ausprobieren will. Heute lieber Avocado, weiche Birne oder doch gekochte Süßkartoffel? Das Kind entscheidet selbst. Brei jedenfalls gibt es keinen. Auch hier ist die Unsicherheit groß: Weiß denn das Kind instinktiv, welche Nährstoffe ihm gerade fehlen und greift es dann automatisch zu den richtigen Lebensmitteln? Die Antworten fallen unterschiedlich aus: Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte warnt vor möglichem Eisenmangel. Nora Imlau, Stillberaterin und Fachjournalistin für Familienthemen, vertritt in ihrem Blog eine andere Auffassung:

Zitatorin:

Babys haben ein angeborenes gesundes Gefühl dafür, wann sie feste Kost brauchen und welche Lebensmittel ihnen in welcher Menge guttun. **[OC** So konnte die Ärztin Clara Davis schon vor über 100 Jahren nachweisen, dass Babys angesichts einer Auswahl gesunder, ursprünglicher Lebensmittel sich intuitiv optimal ernähren. **Ende OC]** Auf diese Kompetenz können Eltern grundsätzlich auch heute vertrauen.

Sprecher:

Nora Imlau, die eine gefragte Familienexpertin in Deutschland ist, weist jedoch bei der breifreien Ernährung auch darauf hin:

Zitatorin:

Eine sorgfältige Gewichtskontrolle bei den U-Untersuchungen sowie ein achtsamer Blick auf den Gesamtzustand des Kindes sind wichtig, um mögliche Mangelerscheinungen erkennen zu können.

Sprecher:

Doch über die im Netz oft sehr einseitig geführten Diskussionen um die richtige Menge an Mineralien und Vitaminen, wird für Ernährungswissenschaftlerinnen wie Edith Gätjen ein anderer Aspekt meist völlig vernachlässigt: Der Unterschied zwischen Ernährung und Essen.

OT 25:

Edith Gätjen: Das eine ist das **was** und dafür interessieren sich ganz viele. Und ist ja erst mal einfacher. Einfach sich um die Nährstoffe zu kümmern: Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe - Da gibt es ohne Ende wirklich Fortbildungen und eben auch Pläne und Bücher und alles. **[OC** Über das, was Kinder, wenn sie ein Frühchen sind, über das, was Kinder, wenn sie größer sind, kranke Kinder, egal wer - was sie alles essen sollen **Ende OC]**. Aber um das **wie**, dass Essen ein Lernprozess ist, dass Essen Beziehung ist, dass Essen Kommunikation ist, das ist etwas, da wird eben nicht so viel drüber gesprochen. Dass eben Essen mehr ist als Ernährung.

Sprecher:

Edith Gätjen hat mehrere Ratgeber darüber geschrieben, wie Kinder essen lernen. Sie sagt: Zur Kommunikation zwischen Eltern und Kindern gehört der Perspektivwechsel und das Einsehen, dass Kinder Essen anders erleben als Erwachsene. Weshalb sie auch des Öfteren mit ihrem Essen „flirten“ und zum Beispiel eine Kartoffel in die Hand nehmen, sie beschnuppern und austesten, was passiert, wenn sie sie fallen lassen – ohne wirklich probiert zu haben. Da, so Edith Gätjen, läuft der Flirt einfach über die Augen und schafft Vertrauen.

OT 26:

Edith Gätjen: **[OC** Also ein Flirt ist unverbindlich. Da kommt man nicht auf die Idee, dass man da schon quasi eine Verabredung macht und eine Verabredung wäre ja: „Okay, ich nehm‘ von dem Essen und leg‘ etwas auf meinem Teller“. Ja, und ob dann eine Beziehung daraus wird, weiß man bei einem Flirt auch nicht. **Ende OC]**

Das heißt den Kindern die Möglichkeit zu geben, über die Sinne die Lebensmittel wirklich erst mal kennenzulernen. Das Unverbindlichste ist das Auge, dann kommt

das Ohr, dann kommt eben irgendwann auch das Fühlen und auch der Geruch. Und am Schluss kommt dann erst Fühlen im Mund und eben auch Hören im Mund und dann kommt erst das Schmecken.

Sprecher:

Kinder haben, so Edith Gätjen, ein Recht auf Mitbestimmung, wenn es darum geht, was und wie viel sie essen wollen. Allerdings in Grenzen, denn die Eltern sollten bestimmen, was auf den Tisch kommt. Mal Gummibärchen und Pommes sind ok. Aber Kinder müssen mit der Zeit lernen, gegen die eigene biologisch-genetische Programmierung zu handeln. Was mal vor Urzeiten überlebenswichtig war: Süßes und Fett in großen Mengen und möglichst schnell zu essen – denn man wusste ja nie, wann man dabei von Konkurrenten gestört wurde – würde heute vor allem zu Übergewicht führen. Laut einer Studie des Robert-Koch-Institutes ist mehr als jedes siebte Kind in Deutschland übergewichtig. Bestimmte Mahnungen sollten sich Erwachsene allerdings trotzdem verkneifen, findet die Ernährungsexpertin.

OT 27:

Edith Gätjen: Es gibt nach wie vor diesen Satz, der auch noch ganz viel in Kita in Schule und in vielen Familien gilt: ‚Bevor du nicht einmal probiert hast, kannst du nicht sagen, dass es dir nicht schmeckt. Dieser Satz, den gibt es für mich nicht. Den finde ich übergriffig. Kindern zu sagen, sie müssten etwas in den Mund stecken. Das heißt Kinder müssen die Möglichkeit haben erst mal nur zu flirten. Und der Teller ist privat, der Mund ist intim, da hat niemand anderes was zu suchen.

Sprecher:

Zwang, unterstreicht Ernährungsexpertin Edith Gätjen die Kinderrechte am Esstisch, ist kein gutes Mittel. Ebenso wenig wie die Vorstellung, Kinder möglichst schnell und unaufwendig „abzufüttern“. Denn so wird für die vierfache Mutter und Systemische Therapeutin, die Edith Gätjen auch ist, nur der körperliche, nicht aber seelische Hunger gestillt. Denn Kinder wie Erwachsene haben zweierlei Hunger:

OT 28:

Edith Gätjen: Wir haben einmal den physiologischen Hunger: Da geht es darum, Energie und Nährstoffe aufzunehmen. Und wir haben den emotionalen Hunger. Und hier ist die psychologische, soziale und pädagogische Bedeutung einer Mahlzeit wichtig. Und im Prozess „Stillen“ werden beide Hunger gleichzeitig, mit dem gleichen Akt sozusagen eben befriedigt.

Sprecher:

Wie aber können beide Arten von Hunger später auch noch gestillt werden?

OT 29:

Edith Gätjen: Ab dem ersten Lebensjahr, wenn ein Kind dann mehr und mehr am Familientisch isst, dann ist es so, wird der physiologische Hunger über das, was auf dem Teller ist, gesättigt. Und der emotionale Hunger über Kontakt und Kommunikation. Und nur dann, wenn beides da ist, haben wir das Gefühl: ‚Okay, ich bin wirklich satt‘.

Atmo: AT 01 Familie Woltmann: Es gibt heute grünen Spargel und Kartoffeln, ok? – Nein ich mag das nicht? Aber du kannst mal probieren bitte. Probierst du mal Spargel – Ja. - Ein bisschen nur? - Ja – Das ist toll.

Sprecher:

Frisch gebackene Mütter, das nimmt Hebamme Eva Woltmann im Rahmen ihrer Arbeit zunehmend wahr, legen die Latte für die eigenen Ansprüche mitunter sehr hoch, wenn es um eine gute und gesunde Ernährung ihrer Kinder geht. Manchmal auch zu hoch. Das aber ist gar nicht nötig.

OT 30:

Eva Woltmann: Also man kann sich ja heute mit Informationen überladen und ich glaube viele blicken nicht mehr durch, was das wesentlich Wichtige jetzt ist und wollen dann allen Dingen gerecht werden und allen Anforderungen gerecht werden. Das schafft ja keine Mama – und das braucht man ja auch nicht. Man soll ja nicht perfekt sein, sondern man soll ja gut genug sein für die Kinder. Und das versuch ich auch zu vermitteln.

Collage 01 Eltern und Kinder beim Essen Regie: Bitte entsprechend einkürzen und schneiden, nach Mmh & Lachen dann raus

Ich will Kinderschokolade – Nein, erst wenn Du Deinen Teller aufgeessen hast // Ich habe Nudelhunger // Schmeckt der Spinat, ist der gut? – Mmh, mmh (Lachen)

* * * * *