

Charlotte & June Karlinder

GESUNDHEIT?

EIN KINDERSPIEL!



Alles, was
Eltern wissen
müssen, damit
ihr Kind gesund
und rundum
glücklich ist

KNAUR 
MENSSANA

Besuchen Sie uns im Internet:

www.mens-sana.de



Originalausgabe April 2019

© 2019 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Dr. Ulrike Strerath-Bolz

Covergestaltung: atelier-sanna.com, München

Alle Fotos: Reinhard Hunger (außer S. 57: Luciano de la Rosa / Shutterstock.com)

Illustrationen von Shutterstock.com: S. 12 Podessto, S. 74, 79

Natasha Pankina, S. 94 Kate Macate, S. 113 Bughats, S. 113 Bughats, S. 123 LHF Graphics, S. 136 mejnak, S. 180 Alona Savchuk, S. 200 BlackAkaliko, S. 203 NikaYekimenko

Illustrationen von June Karlinder: S. 89, 90, 134 unten

Satz: atelier-sanna.com, München

Druck und Bindung: Print Consult GmbH, München

ISBN 978-3-426-65846-8

5 4 3 2 1

FÜR MIA & IHRE SCHWESTER NENA –

**UND DEN REST DER GANG AUS
DER CALLE DE MONTE PERDIDO.
WE ARE FAMILY.**

GESUNDHEIT IST NICHT ALLES. ABER
OHNE GESUNDHEIT IST ALLES NICHTS.



INHALT

EINLEITUNG S.9

1 GESUNDE ERNÄHRUNG & GETRÄNKE



GEMÜSE? MAG ICH NICHT! S. 20

2 BEWEGUNG & SPORT



AUF GEHT'S! S. 74

3 UND WAS PASSIERT SONST IN DER FREIZEIT?



HOBBYS GEHÖREN ZUM LEBEN S. 100

4 STRUKTUR VS. CHAOS



STRUKTUR – NACH LIEBE DAS WICHTIGSTE, WAS WIR UNSEREN

KINDERN MITGEBEN KÖNNEN S. 118

5 SCHLAF & ERHOLUNG



BREIZEIT STATT FREIZEIT – WANN GEHT'S INS BETT? S. 128

6 DIGITAL



SMARTPHONE & TABLET – DIE NEUEN FAMILIENMITGLIEDER? S. 146

7 WE ARE FAMILY



FAMILIE SUCHT MAN SICH NICHT AUS – ODER DOCH? S. 168

8 WEHWEHCHE



KLEINE UND GROSSE ALLTAGSWEHWEHCHE S. 184

EPILOG S. 217

MERCI. THANK YOU. GRACIAS. DANKE S. 220



EINLEITUNG

Es begann mit dem Toilettenbesuch eines meiner Kinder, der Privatsphäre wegen nenne ich jetzt mal keine Namen. Ich bekam zufällig mit, dass die »Pipifarbe« meines besagten Nachwuchses einen ganz schön dunklen Gelbton hatte. »Daran siehst du, dass du heute eindeutig zu wenig getrunken hast. An der Farbe können wir nämlich erkennen, ob es genug war – oder ob unser Körper mehr Wasser braucht.« Die Faszination war groß, und der berühmte Groschen fiel. Seitdem ist das regelmäßig Thema: Wie wichtig es ist, dass der Körper genug Wasser bekommt, weil er sonst – wie ein Auto ohne Benzin – nicht fahren kann. Und immer wenn die Farbe hell ausfällt, freuen sich meine Kinder wie verrückt.

Tatsächlich war das nicht nur der Groschen, der bei meinem Kind fiel – sondern auch der Groschen für diesen Ratgeber. Denn ich habe in diesem Moment mal wieder festgestellt: Es ist alles eine Sache der Erklärung – so wie in der Schule. Wir alle haben die Lehrer geliebt, die den Unterricht unterhaltsam gestalteten. Ihre Themen und Fächer haben uns automatisch interessiert. Und so ist es beim Thema Gesundheit auch. Sagen wir Kindern: »Du musst mehr trinken!«, gehen die Worte rechts in den Kinderkopf rein und auf der anderen Seite wieder raus. Erklären wir es altersgerecht in lustigen und spannenden Geschichten, macht es auf einmal auch Kindern Spaß.



AUF DIE EINFACHSTEN DINGE KOMMEN WIR HÄUFIG NICHT VON ALLEINE

Und das ist auch das Besondere an diesem Buch. Nicht alle Themen sind neu – manches werden Sie schon mal gehört haben oder wissen –, umso besser! Dann können Sie die Punkte schon mal abhaken. Aber auf viele Dinge, die eigentlich ganz einfach sind und auf der Hand liegen, kommen wir gar nicht, habe ich festgestellt. Das geht häufig auch mir so. Und das betrifft alle möglichen Bereiche. Einige sind klar: Ernährung, Sport, Schlaf – diese Themen ordnen wir der Gesundheit zu. Bei einigen Bereichen werden Sie sich aber vielleicht fragen, was das denn jetzt eigentlich mit Gesundheit zu tun hat. Das Eat-the-Frog-Prinzip gegen die Aufschieberitis zum Beispiel. Oder die so wertvollen Gewohnheiten. Die beste Kraultechnik oder was es uns bringt, ein Instrument zu spielen. Aber all das gehört zu einem ausgewogenen Leben, und es braucht eine gute Balance, wenn unsere Kinder gesund aufwachsen sollen. Die verschiedenen Komponenten dafür habe ich daher so erklärt, dass Sie, die Eltern bzw. Familie, es verstehen – und all die Dinge nach und nach an Ihre Kinder weitergeben können. Für Letzteres sind nicht zuletzt die Geschichten und Anmerkungen meiner Tochter June sehr geeignet. Schließlich hatten wir auch die Idee für das Buch gemeinsam: an einem Oktobertag auf dem Weg zur Schule. Denn sie schreibt nicht nur sehr gerne und (laut Lehrerin!) gute Geschichten – seit zehn Jahren muss sie zusätzlich mit einer Mutter leben, die nicht nur beruflich ein gesundes Leben propagiert, sondern es auch selbst umsetzt und versucht, ihr Wissen an ihre Kinder weiterzugeben. Die Methode hat funktioniert. Das werden Sie in den vielen Anekdoten, die sich auf unserer Gesundheitsreise zugetragen haben, quer durch das Buch lesen. Und dass June die Dinge so gut erklären kann, ist für mich ein weiterer Beweis, dass es immens wichtig ist, früh mit dem Thema Gesundheit anzufangen. Sie wissen ja: Was Hänschen nicht lernt ...

WIR LERNEN FÜR DIE SCHULE, NICHT FÜR DAS LEBEN

Tatsächlich ist das große Problem: Das, was wir *wirklich* brauchen, um ein langes Leben in Gesundheit zu führen, müssen wir eigentlich schon von klein auf lernen, indem wir davon erfahren – am besten in Form von Geschichten – und indem wir es sehen und erleben. Und zwar sowohl in der Familie als auch in der Schule. Denn Kinder lernen erwiesenermaßen dadurch, dass sie uns Erwachsene beobachten. Leider sieht die Realität so aus: In der Schule lernen sie zwar alles, was sie für die Allgemeinbildung und das Arbeitsleben benötigen – und vielleicht noch ein bisschen mehr. Mathe, Religion, Erdkunde, Englisch ... Sport haben sie auch. Eine Schulstunde pro Woche; viel zu wenig. Besser wäre es, sich von Anfang an daran zu gewöhnen, dass alle Elemente, die unseren Körper und Kopf lange gesund halten, täglich auf den Plan gehören. Und: Das Schulcafé meiner Kinder offeriert Brezeln, Muffins, Schokolade und Kuchen – aber *keine* gesündere Alternative! In der Schule lernen diese kleinen Menschen also in der Regel nicht, dass man sich gesund ernähren kann und dass diese Dinge auch noch gut schmecken können. Experten fordern schon lange, dass Kitas und Schulen Kindern und Jugendlichen viel stärker als bisher beibringen, wie man gesund lebt und sich ausgewogen ernährt – und sind frustriert, weil die Politik nicht bereit ist, die notwendigen Mittel in die Hand zu nehmen, um eine wirkliche Wende einzuleiten. Das Thema liegt seit 15 Jahren auf dem Tisch, ohne dass sich etwas nennenswert ändert. Viele Kinderärzte verlangen darüber hinaus auch die Einführung einer Zuckersteuer, um gesundheitsschädliche Lebensmittel als ungesund zu kennzeichnen. Und: Auch in der Werbung braucht es neue Regeln. Teilweise bewerben die Hersteller Süßigkeiten als Produkt mit gesundheitsfördernder Wirkung. Ich sehe beispielsweise immer noch häufig, dass auf zuckrigen Drinks und Cornflakes Begriffe wie »Fitness« stehen. Das Ergebnis: Studien belegen die stetige Zunahme

von Fällen bei Kindern, die Mediziner unter dem Sammelbegriff »neue Morbidität (Sterblichkeit)« zusammenfassen. Dazu gehören Adipositas (Fettleibigkeit), Störungen des Sozialverhaltens, ADHS und emotionale Probleme. Und die Untersuchungen ergeben eindeutig: Die Diagnose hängt mit dem Lebensstil der Eltern zusammen.

Wie also der Lebensstil von klein auf aussehen sollte, damit wir uns die richtigen Dinge gleich angewöhnen, statt später mühselig etwas zu verändern, lernen unsere Kinder in der Schule nicht bzw. kaum, wie gesagt. Warum ist Gemüse das Benzin des Körpers? Wie viel Zucker ist zu viel »des Guten« für uns? Wie viel Bewegung brauchen wir? Was machen wir in unserer Freizeit? Warum können wir nicht ständig vor Tablet & TV hocken? Wie gehen wir mit Freunden um? Woher wissen wir, welcher Prinz der richtige zum Heiraten ist? Warum müssen wir uns eincremen, bevor wir in die Sonne gehen? Fakt ist nämlich: Wir müssen Dinge verstehen, um sie dauerhaft umzusetzen – am besten schon als Kind. Und um etwas zu verstehen, müssen uns Dinge wiederum Spaß machen. Sonst schalten wir ab.



WIR HABEN DIE GESUNDHEIT UNSERER KINDER IN DER HAND

DAS HEISST KONKRET: Die Verantwortung liegt komplett bei uns Eltern. Alles, was Sie für Ihre Gesundheit tun, werden Ihre Kinder später mit hoher Wahrscheinlichkeit auch machen. Weil sie eben erstens abschauen – und weil zweitens alle Menschen das gerne mögen, was ihnen vertraut ist. Weil sie es bereits kennen. In dieser Hinsicht ist die berühmte Komfortzone ausnahmsweise einmal ein guter Aufenthaltsort. Lassen Sie uns unsere Kinder auf ein gesundes Leben hin prägen, indem wir es ihnen vorleben und davon berichten. Und zwar im positiven Sinne: Wir zeigen ihnen Möglichkeiten auf, anstatt zu verbieten.

Und wenn wir doch mal was verbieten müssen? Nur im Notfall. Gebote statt Verbote – so lautet mein generelles Motto. Ich sage zum Beispiel nie: »Du darfst heute nur zwei Kugeln Eis essen.« Sondern: »Was denkst du, wie viele Kugeln wären gut für deinen Körper? Bei wie viel Eis würde er sich freuen – und bei wie viel geht's ihm schlecht?« Erstaunlicherweise wählen die Kinder beim Eis dann immer zwei statt drei Sorten. Meine Erfahrung ist auch: Wenn wir gute Dinge immer wieder thematisieren, wie: »Schau mal, wie lecker diese roten Tomaten aussehen.« Oder wenn wir den Kindern erzählen, wie gut wir uns nach dem Sport fühlen ... dann übernehmen sie das. Mittlerweile kommentieren meine Kinder von sich aus, dass sie etwas gemacht haben, was gut für ihren Körper war – und dass sie sich freuen, dadurch länger gesund zu bleiben.

FÜR GESUNDHEIT SENSIBILISIEREN, STATT UNGESUNDES ZU VERBIETEN

Auf diese Weise sensibilisiere ich Kinder dafür, auf ihren Körper zu hören – anstatt ihnen Dinge zu verbieten. Auch dazu finden sich quer durch das Buch viele Tipps und Ratschläge, wie zum Beispiel der des »Nudgings« – eine meiner Lieblingsstrategien, um Kindern eine gesunde Lebensweise beizubringen. »Früher« haben Kinder viele Dinge automatisch gelernt bzw. verstanden, weil es eben nicht alles im Überfluss und weniger Fortbewegungsmittel gab; heute müssen wir ihnen zeigen, warum sie Rolltreppen und Dönerbuden besser meiden – außer in Ausnahmen, die aufgrund der Seltenheit wie immer nichts ausmachen.

Das ist doch eine großartige Nachricht! Wir haben es also in der Hand, wie unsere Kinder später ihr Leben gestalten! Und damit Sie dafür bestens gerüstet sind, gebe ich Ihnen »Gesundheit? Ein Kinderspiel!« an die Hand. Damit Sie lesen, lernen und darüber diskutieren können. Mit Ihrem Partner, mit Freunden – oder mit mir (charlotte@karlinder.com). Jedes Feedback ist willkommen.

Aber Vorsicht: Es gibt nämlich kaum eine Gruppe in der Bevölkerung, die Themen und Ansichten heißer diskutiert als Eltern. Und kein Thema, das die Gemüter mehr erhitzt, als die Gesundheit unserer Kinder. Manchmal treibt das seltsame Blüten. Obwohl: Hundehalter auf der Hundewiese – die sind noch schlimmer. Da wird diskutiert, wer welche Gerichte frisch für den Hund kocht und dass ein Umzug unmöglich ist, da sich Bello so sehr an das Haus gewöhnt hat, dass es an Körperverletzung grenze, ihn aus seiner gewohnten Umgebung zu holen. Aha.

Es gibt also für Eltern wie gesagt kein Thema, das wichtiger ist als der Nachwuchs. Ich sage immer: Wenn die eigenen Freunde Kinder bekommen und Eltern werden, lernen wir diese Freunde noch mal ganz neu kennen. Sie tun auf einmal Dinge, die wir niemals erwartet

hätten. Riechen am Po ihres Neugeborenen, um herauszufinden, ob – Achtung – »Aa« in der Windel ist. Sie fahren panisch in die Notaufnahme, weil das Kleinkind vom Sofa fällt. Und statt mit Wein und Sekt ist der Kühlschrank mit Babygläschen gefüllt. Anstelle des abendlichen Lovers kommt die Schnullerfee, und statt der eigenen Haare wird jeden Abend der Flaum des Nachwuchses gewaschen. Auch dazu gibt's ein paar lustige Geschichten in diesem Buch. In diese Kategorie fallen übrigens auch die sogenannten Helikoptereltern – zu denen wir nicht gehören sollten. Auf der anderen Seite steht das andere Extrem: Eltern, die sich vor lauter Arbeit kaum um die Kinder kümmern können, schon gar nicht um so vermeintlich unwichtige Dinge wie den richtigen Lebensstil. Dabei belegen auch Studien wie eingangs erklärt: Die Gesundheit der Kinder hängt in hohem Maße mit dem Elternhaus zusammen. Erschreckend eigentlich, wie viel man offensichtlich falsch machen kann. Forscher der Universität Bielefeld untersuchten kürzlich die Daten von rund 600 000 Kindern und Jugendlichen und kamen zu einem Ergebnis, das mich nicht verwundert: Der Wissensstand der Eltern spielt bei der Gesundheit der Kinder eine größere Rolle als das Einkommen. Oder anders: Nicht nur das Geld zählt, sondern vor allem die Haltung zu Vorsorge, Ernährung und Bewegung. Kurz: Der Lebensstil der Eltern.

ALLES RICHTIG GEMACHT, HEALTHFAMILY!

Es verwundert aber somit nicht, dass so viel diskutiert wird und dass es so viele Wahrheiten gibt. Die häufigsten Fragen momentan sind: Wie viel Screentime bzw. Tablet ist denn nun für welches Alter zu empfehlen und ab wann geht es in die Suchtklinik für Tabletabhängige? Da werden dann Medienbeauftragte zu Infoabenden an Schulen eingeladen, um uns Eltern zu beraten. Aber auch die Frage, ab wann Limonade und – o Gott – die böse, böse Cola auf den Tisch dürfen, raubt Eltern den Schlaf. Sollen abgelehnte Gerichte trotzdem probiert werden, und muss ein Produkt bio sein – oder wann reicht der Discounter (der übrigens häufig auch schon Bioprodukte anbietet)? Darf das Haustier mit ins Bett oder sind die Würmer dann vorprogrammiert? Wichtig ist mir deshalb in diesem Ratgeber, Ihnen nicht nur die Antworten zu geben, sondern Ihnen den Zusammenhang klarzumachen, sprich die Physiologie und die Psychologie, die dahinterstecken. Damit Sie wiederum überlegen können, wie *Ihre* persönliche Wahrheit aussieht. Denn ob Sie es glauben oder nicht: Sowohl eine Fanta als auch eine halbe Stunde zu viel Medienzeit können Kinder überleben. Zumal, wenn der Rest des Tages gesund aussieht.

Und daher gehört tatsächlich alles, wovon in diesem Buch erzählt wird, zum Thema Gesundheit dazu. Auch wenn es auf den ersten Blick nicht so wirkt. Gesundheit ist viel mehr als nur Bewegung und Ernährung. Ein Haustier kann sehr viel zur Gesundheit beitragen, wie auch das Sich-Verlieren in Musik. Oder der Zusammenhalt der Familie. Weil es glücklich macht – und somit gesund.

Zum Beweis erzähle ich Ihnen eine Geschichte über meinen neunjährigen Sohn, der kürzlich aus der Schule nach Hause kam und berichtete: »Mama, heute sollten wir in der Schule vier Dinge aufschreiben, die uns unglücklich machen, und vier Dinge, die uns glücklich machen.« »Was hast du aufgeschrieben?«, fragte ich und

war tatsächlich sehr gespannt. »Bei unglücklich habe ich vier Mal ›Nichts‹ geschrieben«, sagte er in seiner gewohnt scherzhaften Art. »Und bei glücklich: 1. Meine Mutter 2. Mein Vater. 3. Unser gemütliches Zuhause und 4. Mein Bett.« Er strahlte.

Also: Alles richtig gemacht, Frau Karlinder. Und Sie auch! Inklusive Screentime, Eis, Fanta und Haustier im Bett!

VIEL SPASS BEIM LESEN – UND LEBEN!



CHARLOTTE UND JUNE KARLINDER



**GESUNDE
ERNÄHRUNG &
GETRÄNKE**



GEMÜSE? MAG ICH NICHT!

Ich glaube, das ist der meistgehörte Satz aller Eltern. Meine Theorie ist ja, dass Gemüse Kindern vorkommen muss wie uns, wenn jemand versuchen würde, uns zu vergiften. Da steht man stundenlang in der Küche, vom Überlegen, was gekocht wird, und dem Einkauf und Ins-Haus-Schleppen ganz zu schweigen. Schließlich ist Gemüse nun mal gesund, und Kinder sollten es wenigstens ein paar Mal pro Woche essen. Die Frage ist: Was tun? Denn wie immer gibt es viele Wege – die aber alle nicht nach Rom bzw. in den Magen unserer Kinder führen. Es gibt aber generell fünf beliebte Methoden:

A. DAS WIRD GEGESSEN – ES GIBT NICHTS ANDERES .

**B. DU MUSST ALLES PROBIEREN – UND DARFST ES AUSSPUCKEN,
WENN ES DIR NICHT SCHMECKT.**

C. WENN DU DAS NICHT ISST, GIBT'S KEINEN NACHTISCH.

**D. NICHTS ZU ESSEN IST UNGESUND. WAS MÖCHTEST DU STATT-
DESSEN ESSEN? ICH KÖNNTE DIR PFANNKUCHEN MACHEN.**

**E. ENTERTAINMENT-TRICK: EINE SCHNECKE AUS DER TOMATE
SCHNITZEN, GEMÜSE-ORIGAMI BASTELN, EIN THEATERSTÜCK
AUS DEM ESSEN MACHEN.**

Ja, bei e) mussten Sie vielleicht lachen – aber ich kenne tatsächlich Menschen, die sich solche verrückten Dinge ausgedacht haben, nur aus der Sorge heraus, dass das Kind sonst zu wenig Gemüse isst. Die Frage ist ja: Können wir überhaupt darauf hinwirken, dass Kinder jetzt oder wenigstens später alles essen – oder ist unser Tun und Treiben vollkommen unerheblich?

WIE SICH DIE GESCHMACKSNERVEN ENTWICKELN

Ein spannendes Thema: Tatsächlich beginnt die Entwicklung des Geschmackssinns bereits während der Schwangerschaft in der Gebärmutter. Ab der neunten Schwangerschaftswoche bilden sich Mund und Zunge, und die ersten Geschmacksknospen entstehen. Unser Nachwuchs ist von Fruchtwasser umgeben, und alles, was wir jetzt trinken oder essen, gelangt über den Blutkreislauf auch in das Fruchtwasser. Zum Training von Verdauungssystem und Lunge schluckt das Baby dieses Wasser und atmet es ein. Dadurch lernt das Baby alle Aromen kennen, die die Mutter zu sich nimmt. Nach und nach versteht das Ungeborene dann, die Vielfalt an Aromen zu unterscheiden: süß, stark gewürzt, scharf und so weiter.

Sobald Kinder auf der Welt sind, besitzen sie viele neue Geschmacksnerven, die sehr sensibel sind. Würde man Babys vor die Wahl stellen, würden sie immer *süß* bevorzugen. Denn diesen Geschmack hat die Muttermilch, und die Natur sorgt auf diese Weise dafür, dass das Kind die lebenswichtige Nahrung in ausreichender Menge bekommt – auch weil es sie so gern mag. Erst ab dem fünften Lebensmonat kann das Kind *salzig* rausschmecken und darauf reagieren.

Wenn wir nach sechs Monaten neben dem Stillen oder der Flasche mit Beikost beginnen, reagieren die Babys auf diese neue Geschmacksrichtung erst mal verwundert. Dabei handelt es sich um eine ganz natürliche Reaktion, denn sie kannten vorher ja nur die süßliche Milch. Außerdem muss man bedenken, dass auf die Kinder ohnehin jeden Tag eine Menge neuer Eindrücke einprasseln. Aus diesem Grund greifen sie lieber auf etwas zurück, was sie bereits kennen, und meiden zunächst das Unbekannte. Vielleicht mag das Kind ein Gericht von Anfang an, und ein anderes wird die ersten drei Mal abgelehnt. Aber: Keine Panik! Mein Tipp ist, ein Gericht mindestens acht Mal anzubieten, bevor Sie wirklich wissen, dass

Ihrem Kind dieses Gemüse derzeit nicht schmeckt. Es kann sein, dass das Baby eine Vorliebe für bestimmte Lebensmittel zeigt, die es bereits aus dem Bauch seiner Mutter kennt.

Wie viele verschiedene Dinge Ihr Kind später mag, wenn es älter wird, hängt auch von der Stilldauer ab. Je länger Sie Ihrem Kind die Muttermilch gegeben haben, desto mehr Aromen erkennen Kinder bereits aus der Muttermilch. Mehrere Studien haben gezeigt, dass die unterschiedlichen Aromen in der Muttermilch einen Einfluss auf die Geschmacksnerven unserer Kinder haben. Dabei werden sie auch für eine große Vielfalt an Lebensmitteln vorgeprägt, die sie später, wenn sie groß sind, gerne essen. Warum sich der kindliche Geschmack in den folgenden Jahren noch stark verändert, kann anhand von zwei Lernprozessen erklärt werden.

WARUM WIR ALS KIND VIELE DINGE NICHT MÖGEN, SPÄTER ABER DOCH

ANGEBOREN VS. GEWÖHNUNG

Zum einen gibt es den angeborenen Geschmack. Einige Vorlieben sind dem Menschen einfach angeboren, und dagegen kann man sich wie gesagt kaum wehren. Vor langer Zeit, als wir noch Jäger und Sammler waren, haben gewisse Geschmackspräferenzen für das Überleben unserer Vorfahren gesorgt. Diese Vorlieben haben sich in unseren Genen fortgesetzt. Dabei handelt es sich um einen komplexen Code aus Nährstoffen, nach denen unser Körper verlangt. In erster Linie gehört dazu Süßes, Salziges und Fettiges. Süß schmecken ungiftige und reife Früchte. Dadurch nahmen unsere Vorfahren den Energielieferanten Zucker sowie Vitamine und Mineralstoffe auf. Salz war hingegen nur schwer in der Natur zu finden. Eine starke Vorliebe für Salziges sorgte dafür, dass sich der Mensch trotz-

A photograph of a woman with blonde hair, wearing a light pink top, holding a piece of green lettuce to the mouth of a young girl with long blonde hair. The girl is looking up at the woman. In the top right corner, there is a pink circular graphic with a green ribbon-like element at the top, containing the text "GEHT DOCH ...".

**GEHT
DOCH ...**

dem auf die Suche begab, denn der Körper benötigt unbedingt das darin enthaltene Natrium für seinen Wasserhaushalt. Bei Fett handelt es sich um keine Geschmacksrichtung, sondern mehr um einen Träger. Dieser liefert dem Menschen Energie und sicherte auch früher das Überleben. Aus diesem Grund mögen wir noch heute Süßes, Salziges und Fettiges. Bei Kindern ist diese genetische Geschmacksvorliebe viel stärker ausgeprägt als bei Erwachsenen, die bereits viele Informationen darüber gespeichert haben. Kinder haben diesen Lernprozess noch vor sich. Deshalb greifen sie stärker auf die genetische Information unserer Vorfahren zurück.



Unser Körper besteht aus ganz vielen kleinen Zellen, die wie hungrige kleine Kinder auf ihr Essen warten. Und wenn die dann nur Zucker und Fett bekommen, werden sie dick, schlapp und müde. Sie fühlen sich dann so wie wir, wenn wir bei McDonald's waren. Kraft bekommen sie aber beispielsweise durch Gemüse, Fisch, Fleisch, Käse, Eier – dann freuen sie sich und arbeiten wie verrückt, damit wir den ganzen Tag lang spielen und rennen können. Ich mochte früher nur Nudeln mit Butter. Soßen fand ich ekelhaft. Einmal gab es bei meiner Freundin Nudeln mit Bolognesesoße und ich hab es probiert, weil ich nicht sagen wollte, dass ich das nicht esse. Da hab ich dann festgestellt, dass ich es DOCH mag. Wie doof! Ich hab mich richtig geärgert, dass ich so viele Bolognese-Jahre verpasst habe.

ZAUBERWORT: GEWOHNHEIT!

Auf der anderen Seite gibt es noch den erlernten Geschmack. Die ersten Lebensjahre eines Kindes sind für alle Lernvorgänge besonders wichtig, und tatsächlich baut sich in dieser Zeit ein »Geschmacksgedächtnis« auf. Welche Geschmacksarten dabei dominieren, hängt von der individuellen Ernährung ab. Geben Sie Ihrem Kind also beispielsweise regelmäßig frische Tomaten, wird im Gehirn abgespeichert, wie eine Tomate schmeckt. Damit ist dieses Geschmacksbild vertraut und wird wahrscheinlich auch im höheren Alter gemocht. Geben Sie Ihrem Kind aber sehr häufig Ketchup, kann es passieren, dass es unter dem Begriff Tomate den Geschmack von Ketchup abspeichert. Dann ist es auch kein Wunder mehr, dass das Kind auch im Erwachsenenalter das Gemüse ablehnen wird und stattdessen Toastbrot mit Ketchup isst.

Ab einem Alter von acht Jahren sinkt die Geschmacksschwelle für die unterschiedlichen Arten bis zum Erwachsenenalter stark ab. Diese sagt aus, ab welcher Konzentration ein Mensch Geschmäcker wahrnimmt. Bei Kindern dominieren Gerichte, die besonders salzig und süß schmecken. Mit der Zeit nimmt die Schwelle für *süß* und *salzig* ab. Zuletzt sinkt die für *bitter*. Aus diesem Grund schmeckt Letzteres meistens nur Erwachsenen.

Ernährungsvorlieben lassen sich ein Leben lang verändern. Das Zauberwort dafür lautet »Gewohnheit«. Was wir oft essen, schmeckt mit der Zeit besser. Wer also nicht gerne Vollkornbrot isst, sollte es einfach öfter probieren. Damit können wir demnach auch die Vorlieben unserer Kinder beeinflussen.

TIPP

Gesundes als Belohnung einsetzen! Kinder bevorzugen bestimmte Lebensmittel auch, weil sie sie als Belohnung erhalten. Das bedeutet: Eltern, die ihre Kinder ständig mit Süßigkeiten oder Fast Food belohnen, programmieren ihre Kinder durch die positive Emotion geradezu auf diese Speisen. Dennoch sollten wir unseren Kindern Süßigkeiten nicht verbieten, denn sie kommen ja in Kontakt damit – ob beim Bäcker, bei Freunden oder Verwandten. Es gibt sogar Untersuchungen, die belegen, dass Kinder, die zu Hause keine süßen Lebensmittel bekommen, noch mehr danach hungern. Kinder, die hin und wieder mal Süßes essen, bevorzugen eher die mit weniger Zucker. Offenbar steigert die sogenannte »Verknappung« die Lust der Kinder.

EIN KLEINES BEISPIEL

Eine kleine Geschichte noch von mir, wie meine Großmutter mir beigebracht hat, Obst zu essen: Meine Schulferien habe ich sehr oft bei ihr verbracht. Dort gab es immer zum Filmabend einen grünen Apfel zum Naschen. Anfangs fand ich das gar nicht toll – aber mit der Zeit fragte ich sie sogar, ob wir wieder einen Apfel zusammen essen könnten, denn ich verband den Apfel automatisch mit positiven Erinnerungen. Seitdem gehört ein Apfel zu einem Oma-Enkel-Tag einfach dazu. Ein super Trick!





*Ich hätte nie gedacht, dass ich irgendwann Gemüse mögen würde.
Früher hat es sich so angefühlt, als ob mich meine Eltern damit
umbringen wollten, wenn sie gesagt haben:
Probier es doch mal. Wie können die so was essen, hab ich mich
gefragt. Aber irgendwann hat meine Mutter angefangen, uns vor
dem Essen immer eine Schale mit Karotten,
Cherrytomaten, Gurke und Paprika (die rote ist am süßesten!)
hinzustellen, und weil ich so hungrig war, hab ich es probiert.
Irgendwann habe ich dann kapiert, dass Mama uns damit reingelegt
hat. Aber es war ein guter Trick.*

Bei uns hieß und heißt es häufig immer noch, wenn die Kinder abends hungrig in die Küche kommen und das Gemüse in der Pfanne entdecken: »Iiiiiih, gebratenes Gemüse, das ist VOLL eklig, das mag ich nicht!« Eine herrliche Reaktion, wenn man sich Mühe gegeben hat, um nicht immer nur Nudeln mit Butter oder Pfannkuchen zu servieren – denn das sind die einzigen warmen Gerichte, die meine Kinder in den ersten sechs Lebensjahren auch nur ansatzweise akzeptiert haben. Irgendwann habe ich festgestellt, dass ich mein eigenes Ernährungsverhalten schon komplett in den Hintergrund gestellt hatte und alles nach den Kindern ausrichtete. Da lebt man ja gar nicht mehr sein eigenes Leben! Geht ja auch nicht.

Umso schlimmer fühlte ich mich, wenn Bekannte oder Kollegen bei Diskussionen zu diesem Thema mit erstauntem Blick sagten: »Also, meine Kinder essen alles, ich habe neulich zusammen mit ihnen eine Gemüselasagne von Jamie Oliver gemacht, alle zusammen – die Kinder haben sie verschlungen.« Apropos zusammen kochen. Da schwören ja auch viele darauf: Zusammen in der Küche das Essen zubereiten – dann läuft's auch mit dem Gemüse. Ich habe versucht, meine Kinder zu überreden: Nach einer Viertelmöhre war es

vorbei mit dem Spaß am Mithelfen. Anstrengend, langweilig, nervt. Gnadenlose Jammerei, als ob es darum ginge, barfuß im Schnee zur Schule zu laufen – ohne Proviant, versteht sich. Das war das Fazit. Bei den Stiefbrüdern meiner Kinder war es unterschiedlich: Der eine liebt Kochen, der andere gar nicht. Aber wie auch immer, selbst mitkochen und schnippeln als Kind: Hat das einen Einfluss auf das spätere Verhalten, oder ist das Interesse genetisch vorprogrammiert?



Ich liebe es, wenn Mama unser Essen zubereitet. Wir haben eine riesige Küche, die ins Wohnzimmer übergeht, und es ist so gemütlich, auf dem Sofa zu liegen und zu lesen oder fernzusehen, während es aus der Küche schon nach Essen riecht. Aber noch toller ist es, seitdem Mama eines Tages beschlossen hat: Ihr sucht jetzt sonntags immer fünf Gerichte aus unserem Kochbuch aus – und die kochen wir dann zusammen. Wir kleben dann Post-its in das Kochbuch, Mama kauft alles ein, und dann kochen wir zusammen und erzählen uns vom Tag. Noch gemütlicher!

