

30 lautet die Definition „adipös“). Solch einen „Fettleib“ hätte mancher Mann sicher gerne. Und viele Frauen würden bestimmt auch nicht Nein dazu sagen, mit einem derart gebauten Partner liiert zu sein.

Normalerweise sollte in Statistiken der Normalfall am häufigsten vertreten sein, mit Extremen am oberen und unteren Ende. Doch beim Gewicht der Deutschen scheint es genau umgekehrt. Werden wir also mit falschen Bemessungsgrundlagen einfach nur fett gerechnet? Entsteht auf dem Papier eine Generation von Dicken, die es gar nicht gibt? Will man uns vielleicht ein schlechtes Gewissen machen, oder haben wirklich mindestens sieben von zehn Männern und mehr als jede zweite Frau ein Gewichtsproblem?

Gesellschaftlich genötigter Nachwuchs

Unser Nachwuchs zumindest trägt diese schweren Probleme nicht mit sich herum, hier sehen wir 2008 die Normalverteilung: Entsprechend der Kindergesundheitsstudie „KiGGS“ des in Fachkreisen hoch geschätzten Berliner Robert Koch-Instituts sind **drei Viertel der Kinder normalgewichtig und nur sechs bis sieben Prozent stark übergewichtig**. Paradoxerweise propagieren Politik und Medien gerne die „Generation der dicken Kinder“. Das führt dazu, dass wir auf den Straßen auch gerne „viele“ von ihnen sehen, obwohl es gar nicht so viele gibt. Unsere Aufmerksamkeit wird durch die Medien immer wieder gezielt darauf gelenkt. Das nennt man „selektive Wahrnehmung“. Hinzu kommt eine weitere sehr menschliche Eigenart: Extreme Formen erzeugen eine höhere Neugier, bewusst hinzuschauen. So scheinen zwei oder drei sehr füllige Kinder, die wir täglich sehen, die Berichterstattung zu den „dicken Kindern“ zu bestätigen. Aber

bitte überlegen Sie mal: Wie viele normalgewichtige Kids sehen Sie im selben Zeitraum? Sicher ein Vielfaches mehr. Jedoch registriert Ihr Hirn die vielen normalen Kinder nicht in dem Maß wie *ein* dickes Kind. Statt die Konzentration auf die wenigen stark übergewichtigen Kids zu lenken, sollten Politiker & Co. ihre Aufmerksamkeit besser dem anderen Extrem widmen: **Laut Robert Koch-Institut zeigen bereits mehr als 30 Prozent der 15-jährigen Mädchen Symptome einer Essstörung.** Und der aid-Infodienst schreibt: „Ein gestörtes Essverhalten mit ständigen Sorgen um Figur und Gewicht, regelmäßigen Diäten oder selbst herbeigeführtem Erbrechen ist für ein Drittel aller jugendlichen Mädchen Alltag.“ Immer früher beschließen immer mehr normalgewichtige und sogar untergewichtige junge Mädchen, sich diätisch zu verhalten. Da lässt die Warnung von Professor Michael Huss, Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Universität Mainz, aufhorchen: „**Der Übergang von einer Diät zu einer ernsthaften Essstörung ist oft fließend.**“ **Für Kinder und Jugendliche sollten Diäten daher tabu sein, erklärte auch Reinhard Mann von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung anlässlich des Anti-Diät-Tags am 6. Mai 2011 – denn Abspeckkuren steigern das Risiko von Essstörungen.** Die steigenden Zahlen Magersüchtiger sind ein alarmierendes Ergebnis dieser „lifestyligen“ Selbstkontrolle, basierend auf massiv verstandesgesteuertem Essen. **Magersucht ist die psychische Erkrankung mit der höchsten Sterblichkeit in jungen Jahren.** Doch die ausgehungerten Patientinnen werden in Deutschland oft nicht ausreichend versorgt. Schwierigkeiten machen vor allem Kürzungen aus Kostengründen, resümierten Experten Anfang 2009 auf einer Fachtagung der staatlichen Initiative „Leben hat Gewicht“.

Daher ist ein zur selben Zeit gestartetes Pilotprojekt namens „Bauchgefühl“ sehr zu begrüßen, das Schüler in Baden-Württemberg

aufklären soll: Ziel der gemeinsamen Aktion des Landessozialministeriums und einer Krankenkasse ist es, Essstörungen bei Jugendlichen vorzubeugen. Der Kampf gegen den Schlankeitswahn ist für die Schirmherrin des Präventionsprojekts, Arbeits- und Sozialministerin Dr. Monika Stolz, sehr wichtig, denn auch sie hat erkannt: „Essstörungen zählen zu den häufigsten chronischen Krankheiten bei Kindern und Jugendlichen.“ Diese Dringlichkeit ist auch der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bekannt, die folgende Jugendbroschüre anbietet: „Die heimliche Sucht: Essstörungen“. Ein naheliegender Grund für die Zunahme des gestörten Essverhaltens ist die hohe und wachsende Zahl von Jungen und Mädchen, die zwar normalgewichtig sind, sich aber für zu dick halten – und dieses falsche Körperbild kann zu Essstörungen führen. Die KiGGS-Studie stellt fest: „Die subjektive Einschätzung der Jugendlichen, ‚viel zu dick‘ zu sein, beeinträchtigt die Lebensqualität mehr als eine tatsächlich über den BMI festgestellte Fettleibigkeit.“ **Die verminderte Lebensqualität wird also mehr durch das „gefühlte“ Übergewicht hervorgerufen als durch die tatsächlich vorhandenen Kilos.** Die Warnung der KiGGS-Autoren lautet konsequenterweise: „Zudem ist sorgsam zu überlegen, inwieweit die derzeit allgegenwärtigen Kampagnen gegen das Übergewicht den Anteil der Jugendlichen erhöht, der sich ohne Grund als zu dick erachtet. Dabei geht es um einen sehr großen Anteil normalgewichtiger Jungen und Mädchen, die sich für ‚zu dick‘ oder ‚viel zu dick‘ halten.“ Und die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie warnt: **Das Gefühl, auch bei normalem oder geringem Körpergewicht zu dick zu sein, kann bei Jugendlichen einen Teufelskreis des Gewichtsverlustes auslösen, der schon nach kurzer Zeit aus eigener Kraft nicht mehr aufzuhalten ist.**

Vor diesem Hintergrund könnte der folgende Aktionismus so mancher staatlicher Erziehungs- und Ausbildungsstätten fast als

„jugendgefährdende Geldverschwendung“ eingestuft werden: Grundschüler machen „Ernährungsführerscheine“ mit schriftlicher und mündlicher Prüfung, um zu lernen, wie sie sich gesund ernähren sollen. Oder die Kinder singen in „Frühförderprojekten zu gesunder Ernährung“ lustige Lieder, bei denen sie jedes Mal vom Stuhl springen und „Fünf am Tag!“ schreien, wenn die Zahl Fünf vorkommt. Leicht übergewichtige Erst- bis Viertklässler werden in Kurse namens „Happy Food“ gesteckt, damit sie die paar Kilos mehr abspecken, die sie von den Dünnen unterscheiden: „Ich überlege jetzt immer zuerst, wie viel Fett und Zucker im Essen ist“, so eine stolze neunjährige Teilnehmerin, nachdem sie drei Kilos verloren hat. Andere Kinderprogramme zur Ernährungsschulung verfolgen vergleichbare Ziele. Doch was bedeutet das? **Die Entkopplung des Essens von der Kulinarischen Körperintelligenz droht früh im Kindesalter gefördert zu werden.** So „lernt“ unser Nachwuchs bereits in Gemeinschaftsprojekten zahlreicher Kindergärten, „wie wichtig gesunde Ernährung ist“ – weit bevor die Kleinsten lesen und schreiben können. **„Ernährung ist das neue Megathema im Kindergarten“**, resümierte im November 2008 eine große süddeutsche Zeitung.

Wie bewerten *Sie* nach bisheriger Lektüre dieses Buches derartige Erziehungsmaßnahmen? Insbesondere vor dem Hintergrund betrachtet, dass niemand weiß, welche Auswirkungen solche Aktionen haben. Denn bislang spielt die Dokumentation von Erfolg und Misserfolg wohl keine Rolle bei der Vergabe staatlicher Gelder zur Förderung infantiler Ernährungskurse. Stattdessen lautet das scheinbare Motto der Politik: Hauptsache, es passiert etwas mit den Millionen. So wird von teilnehmenden Ärzten hinter vorgehaltener Hand kritisiert: „Wer von den Anbietern dieser Programme Geld erhält und wer nicht, ist einzig und allein auf Lobbyarbeit zurückzuführen – und nicht auf die

nachweisbaren Ergebnisse.“ Es geht eben um die Verteilung von viel Geld, bei der zahlreiche „Experten“ mitverdienen möchten.

Präventionsprogramme für Kinder – wer will, wer will, wer hat noch nicht ...

Dieser „geldgierige Kinderkampagnen-Wildwuchs“ hat inzwischen derart unüberschaubare Ausmaße angenommen, dass sich die mahnenden Gegenstimmen mehren und öffentlich Kritik laut wird. **„Es gibt tausend Programme, bei denen einige auch gut verdienen, aber es gibt keine Systematik“**, so Josef Geisz, Vorsitzender des Berufsverbands der hessischen Kinderärzte im August 2010. Und im Februar 2011 erklärte Professor Elisabeth Pott, Direktorin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): „Zahlreiche Institutionen und Berufsgruppen bieten in Deutschland Präventionsmaßnahmen an, um Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen vorzubeugen. **Einheitliche Standards hierfür fehlten jedoch bislang.**“ Das liegt laut BZgA auch daran, dass **keine** langfristigen Konzepte zur Vermeidung von Übergewicht bekannt sind. Um diese Lücke von Standards & Konzepten zu schließen, hat die BZgA als „ersten Schritt“ Anfang 2011 eine Broschüre veröffentlicht: „Qualitätskriterien für Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Primärprävention von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen.“ Bitte lassen Sie sich das auf der Zunge zergehen: Der **„erste Schritt“** zur qualitativen Standardisierung dieser Kinderprogramme erfolgte erst im **Februar 2011**. Bis dahin herrschte also ein „Kampagnen-Eldorado“ ohne jeglichen Qualitätsstandard – getreu dem Motto: gemacht wird, was am meisten Fördergelder absahnt. Ob die diversen Anbieter weiter nach Schema F(ördergelder) verfahren oder sich künftig an der BZgA-Broschüre orientieren, das bleibt offen, denn verpflichtend ist dieses Heft nicht.

Das generelle Dilemma der „Kampagnenlandschaft Deutschland“ macht auch folgendes Engagement von Frau Pott deutlich: Bereits im Sommer 2010 hatte die BZgA-Direktorin gefordert, dass Programme zur Prävention und Gesundheitsförderung stärker auf ihre Wirksamkeit hin überprüft werden müssen – denn bis dato würden über 95 Prozent dieser Programme keinen Nutznachweis liefern. Dieser Nutzen wird von der Kinderkommission des Deutschen Bundestags auch für die zahlreichen Kinderprogramme in Frage gestellt: **Präventionsprogramme für Kinder seien oft ineffektiv und erreichten die Zielgruppen nicht**, da sie fast ausschließlich mittelsstandsorientiert seien. Doch wer ist eigentlich die Zielgruppe? Grundsätzlich sind es die „übergewichtigen“ Kinder mit Fokus auf der kleinen Kernzielgruppe der 6 Prozent adipösen Kinder. Nur ist diese Zielgruppe nicht gleichmäßig in deutschen Haushalten verteilt, sondern **die „dicken Kinder“ kommen vorwiegend aus sozial schwachen Schichten und Familien mit Migrationshintergrund, also Einwandererfamilien** – aber nicht aus der Mittelschicht. Das scheint die Kinderkampagneros bislang jedoch nicht sonderlich zu interessieren. „Durch die bisher praktizierten Maßnahmen erreichen wir zu wenig sozial Schwache“, erklärt auch Dr. Petra Lambeck von der „Plattform Ernährung und Bewegung (peb)“, der manche Experten eine zu enge Zusammenarbeit mit der Zuckerindustrie vorwerfen. Vielleicht bringen Präventionskampagnen für „arme Ausländerkinder“ nicht genug Publicity und damit wenig Fördergelder – sodass stattdessen die gut situierten Mittelstandskinder öffentlichkeitswirksam mit Maßnahmen zwangserzogen werden, die sie nicht benötigen und deren langfristige Auswirkungen auf die kindliche Psyche und den heranwachsenden Körper niemand kennt!

(Schlank im) Schlaf, Kindlein, schlaf ...

Und falls es Sie nun interessiert, *warum* in nichtdeutschen Familien mit geringem Einkommen der Anteil übergewichtiger Kinder höher ist, dann machen Sie sich auf eine kleine Überraschung gefasst ... denn zu allererst kommt einem natürlich der Lebensstil als Ursache in den Sinn: schlechte Ernährung, wenig Sport, viel TV. Die Ergebnisse zahlreicher Studien zeigen tatsächlich, dass Bildung und Einkommen der Eltern einen großen Einfluss auf die Ernährung und das Körpergewicht der Kinder haben. Auch TV-Konsum und wenig Bewegung werden als Ursachen diskutiert. Handy, Internet und Videospiele hingegen machen laut einer 2011er-Studie der Michigan-State-University die Kinder nicht dick. Überraschenderweise hat Ende 2010 eine der größten europaweiten Studien zu Übergewicht bei Kindern namens IDEFICS dann zu folgendem Ergebnis geführt: „Als eine der **wichtigsten Erkenntnisse** aus der Studie ist die enge Verbindung von Schlafdauer und Übergewicht zu nennen“, erklärt IDEFICS-Leiter Professor Wolfgang Ahrens von der Universität Bremen. **„Kinder, die zu wenig schlafen, haben ein höheres Risiko für Übergewicht und Adipositas.“** Außerdem erhöht das Schlafdefizit übergewichtiger Kinder auch deren Diabetesrisiko, teilten Forscher aus Chicago im Februar 2011 mit. **Schlafmangel macht Kinder also dick und krank!?** Diesem Zusammenhang sind Forscher seit kurzem auch altersunabhängig verstärkt auf der Spur (S. 135).

Einen weiteren „interessanten“ Grund, der in Verbindung mit Übergewicht bei Kindern steht, lieferten Forscher der amerikanischen Saint Louis University: **Nach Entfernung der Mandeln werden Kinder häufig dicker. Und gemäß der PreVENT-Studie erhöht allein das Rauchen der Eltern das Risiko für Übergewicht ihrer Kinder um fast ein Drittel** (am Rande erwähnt: wie auch immer der direkte Effekt „rauchende Eltern = dicke

Kinder“ aussehen mag, sofern er überhaupt existiert, bekannt ist er nicht – denn es handelt sich nur um einen statistischen Zusammenhang, der keine Aussage zu Ursache & Wirkung erlaubt).

Ebenfalls fettfördernd: **Flaschenfütterung bis zu Beginn des dritten Lebensjahres erhöht das Risiko für Übergewicht um 30 Prozent**, gab die Temple University in Philadelphia im Mai 2011 bekannt. Für berufstätige Frauen mit Kinderwunsch folgt abschließend noch ein aktueller Hinweis der American University, Cornell University und der University of Chicago aus 2011: **Je früher Mütter nach der Geburt wieder arbeiten gehen, desto höher ist der BMI ihrer Kinder**. Das sollten insbesondere Mütter beachten, die in Malaysia leben – denn der dortige Gesundheitsminister will den BMI auf dem Schulzeugnis sehen: „Wenn das Kind übergewichtig ist, wird der Lehrer den Eltern raten, eine Klinik aufzusuchen“, erklärt Liow Tong Lai. Vielleicht sollte man Herrn Lai mal mit Frau Gahl zusammenbringen, damit sie ihm deutlich macht, dass der BMI für die Beurteilung des Ernährungszustands bei Kindern **nicht** geeignet ist. Aber ob ihn das interessiert, ist fraglich, denn in Malaysia gibt es auch Umerziehungscamps für schwule Jungs ...

Wie könnte nun die Essenz der vorherigen Zeilen lauten, um Übergewicht bei Kindern zu vermeiden? **Eltern, gebt Euren Kindern ausreichend Schlaf, lasst deren Mandeln drin und raucht nicht. (Kinder)Liebe Mütter: Geht nicht so früh nach der Geburt wieder arbeiten und füttert nicht so lang mit Flaschennahrung**. Vielleicht aber werden wir stattdessen mit einem **Schul-Makrelen-Programm** beglückt. Warum das? Nun, laut spanischen Forschern erkrankten Makrelen-Esser weniger oft an Depressionen. Und da hierzulande Depressionen zur Volkskrankheit Nummer eins avancieren und bereits jeder dritte Schüler an depressiver Verstimmung leidet, könnte die Verknüpfung

der statistischen Zusammenhänge zu einem Schul-Makrelen-Programm führen – um der drohenden Volksdepression bereits im Kindesalter vorzubeugen ...

Kindgerecht oder öffentlichkeitswirksam?

Könnte es sein, dass Sie sich nun die folgende, mehr als berechtigte Frage stellen: Warum verlagert sich die staatlich geförderte Ernährungserziehung schleichend, aber öffentlichkeitswirksam aus der Küche in den Kindergarten? Und das, obwohl es doch nur sechs bis sieben Prozent adipöse Kinder gibt, die es aufgrund der natürlichen Variationsbreite menschlicher Spezies sicher immer geben wird? Und warum richten sich die meisten Kinderprogramme – allesamt ohne gemeinsame Qualitätsstandards – an den gesünderen Nachwuchs des Mittelstands, obwohl übergewichte und adipöse Kinder vorwiegend in sozial schwachen Schichten und Familien mit Migrationshintergrund leben? Die Antwort derjenigen, die diese Lernmaßnahmen erstellen, mit Geldern fördern und öffentlich propagieren, ignoriert die oben aufgeführten Tatsachen und lautet lapidar: Die übergewichtigen Kinder von heute sind die dicken Deutschen von morgen! **Also frühzeitig ran an den Speck, der aber bei über 93 Prozent nicht fettleibigen Kindern und Jugendlichen schwer zu finden ist.** Dabei wird den kindlichen (Phantom-) Kilos der Kampf angesagt, und zwar mit Maßnahmen, deren Effekte niemand kennt. Insbesondere die mittel- bis langfristigen Auswirkungen sind nicht abzuschätzen. Und da keiner weiß, ob diese „spielerischen Erziehungsmaßnahmen“ die kindliche Entwicklung negativ oder positiv beeinflussen, lässt sich ein derartiges gesellschaftliches Engagement noch sehr gut in der Bevölkerung „zum Wohle der Kleinen“ verkaufen – das bringt politische Pluspunkte.

Genau diese moralische Zustimmung aber verweigern immer mehr Erwachsene bei kollektiven Ernährungsbelehrungen, die sie selbst betreffen. Denn erstens lautet die Devise der meisten Bundesbürger: „Mein Bauch gehört mir“ – und zweitens ist inzwischen weit verbreitet, dass „Fünf am Tag“ oder „Fit statt Fett“ nicht die gewünschten Ziele erreichen („gesunde“ Ernährung, weniger Übergewichtige). Der Grund liegt auf der Hand respektive auf dem Teller: Erwachsene Menschen in einem freien Land, in dem sowohl der Körperbau als auch die Essgewohnheiten noch keiner staatlichen Kontrolle unterliegen, lassen sich nicht vorschreiben, was auf den Tisch kommt. Kinder sind in dieser Hinsicht von ihren Autoritätspersonen in Kindergärten und Schulen schon wesentlich leichter zu beeinflussen. Zumindest kurzfristig, bis das „Ernährungsprogramm“ beendet ist. Die vielen wunderbaren und höchst gesunden „Obst- und Gemüsebuffets“, die die Kinder zum Abschluss der Esserziehungseinheit den Betreuern, Eltern und Lokalpolitikern kredenzen, bringen eben positive Publicity in den Tageszeitungen. **Doch was bringen sie den Kindern, außer der Tatsache, dass deren leicht formbarer Verstand schon in jungen Jahren die Entwicklung ihrer eigenen Kulinarischen Körperintelligenz manipuliert?** Werden die ersten Weichen in Richtung Essstörung gestellt? Beginnen Orthorexie und Magersucht bereits im kindlichen Körper zu keimen? Fangen schon Kinder an, ihr Essen nicht nach Hunger und Geschmack auszuwählen, sondern vernunftgesteuert nach „gesund“ und „ungesund“ zu selektieren? Vielleicht aber ist auch genau das Gegenteil der Fall: „Sobald etwas gesund ist, wird es von Kindern als uncool bezeichnet“, weiß Dr. Thomas Ellrott, Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie an der Universität Göttingen. Deshalb hält er auch nichts von Ernährungsunterricht. Seine Meinung könnte auch auf den folgenden, schmeichelhaften „Langzeitergebnissen infantiler Ernährungsbildung“ basieren: Neun Monate nach der Teilnahme an einem

politischen Vorzeigeprojekt hatten die Kinder ihren Obst- und Gemüsekonsum um sagenhafte zehn Prozent erhöht. „Bei Süßigkeiten war der [reduzierende] Effekt leider nicht so deutlich“, sagt der Entwickler des Programms. Dem entspricht die beispielhafte Erfahrung einer Grundschullehrerin, deren Drittklässler den Ernährungsführerschein im Ranzen haben: „Wenn ich vier Wochen nach dieser Lerneinheit mit meinen Schülern Frühstück mache, wird nach Nutellabrötchen gefragt – alles wie gehabt.“ Die Änderung des Essverhaltens ist ja auch nicht interessant bei dieser Maßnahme: **„Inwieweit der aid-Ernährungsführerschein eine nachhaltige Veränderung des Essverhaltens der Kinder bewirkt, können wir nicht sagen“**, erklärte im April 2011 Dr. Barbara Kaiser, die dieses Projekt leitet.

Wie immer in diesem Buch stellen auch diese Thesen weder die unbestreitbare Wahrheit noch der Weisheit letzten Schluss dar, sondern möchten Sie maßgeblich zum kritischen Hinterfragen aktueller Entwicklungen anregen. Bilden Sie sich bitte Ihr eigenes Urteil.

Bleiben wir noch kurz bei den Kindern und anderen gelegentlich paradox wirkenden Erziehungs- und Werbemaßnahmen von Politikern und Funktionären. Mitte September 2008 verabschiedete das Europaparlament eine Entschließung, besonders „Kinder sollten sich mehr bewegen, mehr Sport treiben und sich ausgewogen ernähren“. Dazu möchten die Parlamentarier auch den Verkauf von Süßigkeiten und zuckerhaltigen Getränken an Schulen einschränken. Stattdessen sollen mehr Obst und Gemüse angeboten werden. Fast zeitgleich präsentierte die EU-Kommission zusammen mit dem Europäischen Fußballverband UEFA das Kinderkochbuch „Kochen mit Kick“, das ein Bewusstsein für gesundes Essen schaffen will. Junge Fans sollen damit zu gesunder Ernährung ermuntert werden. Was dazu

wohl der Deutsche Fußballbund DFB sagt, zu dessen „Partnern“ 2008/2009 beispielsweise ein Süßwarenproduzent, eine Fast-Food-Kette und ein Hersteller zuckerhaltiger Getränke gehören (sowie „sportliches“ Bier, aber das nur am Rande erwähnt)?

Vielleicht helfen die folgenden Studienergebnisse der Universität Maryland von 2008 den Fußballfunktionären bei der Rechtfertigung ihrer Partnerwahl: Sowohl die quantitative Analyse als auch die qualitative Bewertung sämtlicher verfügbarer Studien zum Gewichtseffekt zuckerhaltiger Softdrinks bei Kindern (und Erwachsenen) ergaben, dass der Zusammenhang zwischen dem Konsum dieser Getränke und dem BMI gegen null tendiert. Und in Sachen Bewegung fassen wir noch schnell die Ergebnisse der britischen Earlybird-Langzeitstudie aus 2010 zusammen: Weder bei Jungen noch bei Mädchen konnte ein Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Veränderungen in der Körpermasse oder beim Fettanteil über die elf Jahre Studienzeit beobachtet werden. Verblüffend, nicht wahr?

Elterliche Verantwortung mit den »3 V«

Kinder und Jugendliche brauchen sicher keine Erziehungsmaßnahmen, die maßgeblich verstandesgesteuertes Essen zum Ziel haben. Viel wichtiger ist es, dass Eltern und Versorgungseinrichtungen die „3 V“ beherzigen: **Vielfalt, Verfügbarkeit, Vorleben**. Erziehungsberichtigte sollten ihrer Pflicht nachkommen, dem Nachwuchs stets **Vielfalt und Abwechslung** auf den Teller zu bringen – am besten, die Kinder können täglich etwas anderes kosten. Und das ist hierzulande sicher kein Problem. Idealerweise sind immer unterschiedliche Nahrungsmittel zu Hause **verfügbar**, und die Eltern **leben vielfältigen** Genuss authentisch **vor** – beispielsweise bei gemeinsamen Mahlzeiten am Tisch, die auch zur Entwicklung der kindlichen Esskultur beitragen.

Und nicht nur das, wie die University of Illinois im Februar 2011 mitteilte: Kinder aus Familien, die regelmäßig gemeinsam essen, haben ein geringeres Risiko sowohl für Essstörungen als auch für Fettleibigkeit und werden seltener suchtkrank. Auch die Franzosen sehen ihre Tradition der gemeinsamen Mahlzeiten als eine Ursache für die geringe Zahl an Adipösen im Land des „savoir-vivre“.

Am gemeinsamen Esstisch können Eltern auch die Reaktion der Kinder auf ein vielfältiges Angebot gut beobachten: Bieten Sie den Kleinen daher immer wieder verschiedene Nahrungsmittel an und lassen Sie sie selbst entscheiden, was ihnen schmeckt. **Unbekanntes Essen probieren sollte zum festen Bestandteil gemeinsamer Familienmahlzeiten werden**, damit Kinder stets neue Geschmäcker kennen lernen. So kann sich die Kulinarische Körperintelligenz zum Wohle der Kinder frei und frühzeitig entwickeln. Beispielsweise mag jedes dritte Kind weder Obst noch Gemüse. Deren kleine Körper werden ihre Gründe haben, warum sie die kalorienarme Kost in jungen Jahren ablehnen und als Lieblingsessen stattdessen „Kraftfutter“ wie Pizza, Pommes und Nudeln oder Fischstäbchen und Schnitzel sowie alles Süße wünschen. Vielleicht, weil diese Leckereien die nötige Energie zum Wachsen liefern? Sehr wahrscheinlich. Denn der gesunde kindliche Organismus reguliert die Nahrungsaufnahme noch ungestört intuitiv, sodass sein Energiebedarf genau gedeckt wird. Zur Vorliebe für zuckerhaltige Lebensmittel gaben beispielsweise Experten der Universität Washington 2009 bekannt: „Wir wissen, dass die Vorliebe für Süßes mit dem körperlichen Wachstum einhergeht. Diese Verbindung macht Sinn, denn in der Zeit, in der Kinder schnell wachsen, braucht ihr Körper auch mehr Kalorien.“ Und die holt er sich dann bevorzugt aus schnell verfügbaren Energiequellen wie Süßigkeiten. **Die Lust auf Süßes entspricht in der Wachstumsphase also einer biologischen**

Notwendigkeit. Alle erwachsenen Vorkoster sollten diesbezüglich auch von folgender Erkenntnis der Geschmacksforscher des ttz Bremerhaven wissen: **Die geschmackliche Wahrnehmung von Kindern unterscheidet sich besonders bei süßen Lebensmitteln wesentlich vom Geschmackempfinden der Erwachsenen – Kinder nehmen „süß“ erst bei einer viel höheren Zuckerkonzentration wahr.** Was also für Mutti „quietsch-süß“ schmeckt, erreicht bei Klein-Leonie vielleicht gerade mal die Reizschwelle des Merkbaren. Diese geschmacklichen Reizschwellen verschieben sich mit steigendem Alter der Kinder nach unten; Süß wird dann auch in niedrigeren Konzentrationen geschmeckt. In punkto Geschmack & Essenswahl sind die Umfrageergebnisse eines Topfherstellers Ende 2010 positiv zu bewerten: **Am wichtigsten war den befragten Eltern die Zufriedenheit der Kinder mit dem Geschmack des Essens:** 95 Prozent der Erziehungsberechtigten legen Wert darauf, dass den Kindern das Essen schmeckt. Wen wundert's, dass es bei den Jugendlichen genauso ist: Der Geschmack ist der Hauptgrund für den Kauf von eigenem Essen, ergab Anfang 2011 eine Studie der New York University.

Und dass Jugendliche bei freier Wahl nicht immer das Gleiche essen, liegt in der Natur des Körpers, der unterschiedliche Nährstoffe und damit Abwechslung & Vielfalt zu unterschiedlichen Zeiten benötigt. Weiter ändert sich aufgrund der verschiedenen Phasen beim Heranwachsen mit der Zeit auch unsere Vorlieben für gewisse Speisen – das wissen wir Erwachsene aus langjähriger Erfahrung am eigenen Leib. Erinnern Sie sich doch bitte kurz daran, als Sie klein waren: Wie wurden Sie damals am liebsten versorgt, wie haben Sie am liebsten gegessen, wie haben sich Ihre Vorlieben im Lauf des Lebens geändert? Probieren geht über Studieren – dieses Motto gilt insbesondere für die Ernährung der Kinder. Die Unsitte früherer Generationen „Du isst, was auf den Tisch kommt“ ist dabei genauso fehl am Platz wie Verbote

einzelner Nahrungs- oder Genussmittel. Denn erst durch die elterliche Prohibition werden die „verbannten Produkte“ richtig interessant, und die Gier darauf wächst immer weiter. Dirk Dammann, Chefarzt einer Allgäuer Rehabilitationsklinik für Kinder, liefert einen nachvollziehbaren Vergleich: Eltern seien mit ihren Verboten unbewusst oft die besten Werbepartner für Süßigkeiten. Die wissenschaftliche Bestätigung dieser These lieferte Ostern 2011 die Universität Surrey: Wenn man Kinder so viel Schoko-Eier essen lässt, wie sie wollen, dann essen Sie insgesamt weniger davon, als wenn die Schokolade reglementiert und die Kinderlust auf Süßes eingeschränkt wird. Für die Studienleiterin könnte dies bedeuten, dass es „bei der Entwicklung langfristig gesunder Essensmuster besser ist, Kindern mehr Selbstkontrolle über ihre Essgewohnheiten zu geben.“

Propere Propaganda

Verlassen wir an dieser Stelle die Kinderteller und kommen zurück zu den „zahlreichen“ übergewichtigen Erwachsenen: Anscheinend fühlt sich der Großteil von uns trotz oder gerade wegen zu vieler Kilos „pfundswohl“, denn **der Befragung einer großen Krankenkasse zufolge empfinden zwei Drittel der Deutschen das eigene Gewicht als „genau richtig“**. Dieses Ergebnis wurde im August 2008 mit einer Umfrage der größten deutschen Apothekenkundenzeitschrift in etwa bestätigt: Jeder dritte Deutsche fühlt sich zu dick. Im gleichen Monat gab die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände zwar bekannt, dass sich gemäß ihrer Befragung jeder Zweite zu schwer fühlt, aber so ist das gelegentlich mit der Marktforschung: Andere Fragetechniken ziehen andere Ergebnisse nach sich. Unabhängig davon, wie viele Bundesbürger nun denken, sie seien zu dick – glauben wir den Erkenntnissen eines renommierten