



KINDER HEUTE: DIE NEUE GENERATION XXL

«Die Zusammensetzung des Essens lässt sich mit einem Tisch vergleichen. Es braucht vier Beine, um stabil zu bleiben.»
Chinesisches Sprichwort

Übergewicht aus chinesischer Sicht

Bei Übergewicht ist die «Mitte» schwach geworden. Das Feuer besteht nur noch aus kleinen Flammen. Der Körper ist nicht mehr in der Lage, die Nahrung in Qi, das heisst in Energie umzuwandeln. Das zu sich Genommene bleibt liegen. Es entsteht Feuchtigkeit, mit der Zeit sogar Schleim. Der Körper wird träge und müde. Krankheitserreger finden ideale Bedingungen vor. Feuchtigkeit steht der Kälte nahe. Kälte hemmt, Wärme bringt Energie zum Fliessen. Wenn genug Feuer vorhanden ist, schmelzen auch die Pfunde.

Gründe, die zu Übergewicht führen:

- Ständiges Überessen belastet die «Mitte».
- Zu viel Kaltes (Essen und Getränke) löscht das Feuer.
- Zu viel Süsses schädigt die «Mitte».
- Zu viel Fett schwächt die «Mitte».

Wie kann man Übergewicht vorbeugen?

- Vernünftige Mengen essen, nicht zu viel (den Magen keinesfalls überfordern).
- Auf ausgewogene Zusammensetzung der Mahlzeiten achten.
- Dreimal täglich warme Mahlzeiten zu sich nehmen (möglichst regelmässig, um die gleiche Zeit). Vor einer Mahlzeit sollte keine Rohkost konsumiert werden. Wenn sie Salat wählen, dann nach dem warmen Hauptgang.
- Warme (oder zimmertemperaturwarme) Getränke wählen. Vor und während des Essens nicht zu viel trinken.

- Zurückhaltung gegenüber Süssigkeiten. Erst nach dem Essen naschen. Der Magen wird durch Süsses geschlossen.
- Fettiges wie Wurstwaren, Chips, Nüsse, Süssigkeiten, Käse, Gebäck, Öl, Butter nicht im Übermass verzehren.
- Eine Mahlzeit sollte etwa so aussehen:
 - 1/3 Gemüse
 - 1/3 Stärkebeilagen (Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Getreide)
 - 1/3 Eiweissbeilagen (Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Soja, Hülsenfrüchte)
- Fit bleiben durch Bewegung.

Übergewicht als gesellschaftliches Problem

Wir haben ein dickes Problem. Viele Mädchen und Jungen in den Industrieländern sind dick – zu dick. Bereits in China gilt Übergewicht als Krankheit Nummer eins bei den Kids. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) nennt die Fettleibigkeit als häufigste chronische Erkrankung im Kindes- und Jugendalter. Verblüffend auch die Geschwindigkeit, mit der die Zahl der fettleibigen Kinder zunimmt. In der Schweiz hat sich in den vergangenen zwanzig Jahren die Zahl der übergewichtigen Kinder verdreifacht, jene der fettleibigen sogar versechsfacht, wie eine Studie der ETH Zürich zeigt. Nicht nur, dass es immer mehr dicke Kinder gibt, noch schlimmer ist: Die Dicken werden immer dicker. Und Dicksein ist die Ursache für eine ganze Menge physischer und psychischer Probleme, die meist erst später im Erwachsenenalter auftreten. Dicke Kinder, so das einhellige Urteil von Experten, haben schlechtere Chancen im Leben: in der Schule, im Beruf, in der Liebe. Und sie prognostizierten: Die «Big Kids» leiden an vielen Krankheiten und sterben früher. Übergewicht im Kindesalter lässt sich vereinfacht auf zwei Ursachen zurückführen:

Die Kinder essen zu viel energiereiche Nahrung und bewegen sich zu wenig. Die Erfahrungen der vergangenen Jahrzehnte haben gezeigt, dass Aufklärung und Information der Bevölkerung und auch die Behandlung von Patienten nicht ausreichen, unser Ess- und Bewegungsverhalten dauerhaft zu verändern.

Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas) sind nicht nur Probleme der betroffenen Menschen, sie sind auch ein gesellschaftliches Problem. Aus Sicht der Wissenschaft ist dieses komplexe Problem nur durch gemeinsame gesellschaftliche Anstrengungen zu lösen, denn alle Lebensbereiche haben direkt oder indirekt einen Einfluss auf unseren Energieverbrauch, wie die folgende Tabelle zeigt.

Lebensbereich	Früher	Heute
Fortbewegung	Gehen, laufen, Fahrrad	Motorrad, Auto, Flugzeug
Arbeit	Die meisten Berufe sind mit körperlicher Anstrengung verbunden	Viele Berufe werden sitzend ausgeübt
Schule	Hauswirtschaftliche Ausbildung und Sportunterricht sind Bestandteil der Allgemeinbildung	Kognitive Fächer werden höher bewertet
Haushalt	Für das Kochen wird viel Zeit verwendet. Kochkenntnisse werden überliefert. Keine energiereichen Fertigprodukte.	Wenig Zeit zum Kochen und für gemeinsame Mahlzeiten. Kaum Kochkenntnisse. Mehr Fertigprodukte.
Freizeit	Kaum Spielzeuge. Spielen im Freien mit viel Bewegung. Aktivitäten im Turnverein u.a.	Viele Spielzeuge. Passive Freizeitgestaltung ohne Bewegung in Innenräumen (TV, PC, Gameboy etc.)

Unsere Kinder, die zukünftigen Patienten unserer Gesellschaft
Übergewichtige Kinder werden es in der Regel auch später im Leben im wahrsten Sinne des Wortes schwerer haben. Das Risiko für Stoffwechselstörungen, vor allem für Diabetes, steigt bei zu vielen Kilos am Leibe markant. Auch orthopädische Probleme sind vorprogrammiert, denn ein hohes Körpergewicht steigert Abrieb und Verschleiss der Gelenke. Mit jedem zusätzlichen Kilogramm wächst damit die Gefahr, an Arthrose zu erkranken. Das Risiko für Arteriosklerose und ihre Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall nimmt ebenfalls zu. Zudem kommen bestimmte Krebsarten wie Dickdarmkrebs bei Übergewichtigen häufiger vor.

Die Folgen von Übergewicht:

- Bluthochdruck
- Diabetes-Anfälligkeit
- Infarktgefahr
- Kreislaufprobleme
- Zeugungsunfähigkeit
- Deformierung des Knochenbaus

Übergewicht hat neben körperlichen Beschwerden weitere schwerwiegende Auswirkungen. Häufig sind dicke Kinder und Jugendliche auch psychisch und sozial in einer Notlage. Die Folgen sind:

- Soziale Ausgrenzung
- Nachteile im Berufsleben
- Probleme bei der Partnerfindung

Pummelige Babys wachsen nicht zwangsläufig zu dicken Kindern heran. Jedoch steigt mit dem Alter der übergewichtigen Kinder das Risiko deutlich an, auch als Erwachsener übergewichtig zu sein. Von den übergewichtigen Dreijährigen werden 14 Prozent zu übergewichtigen Erwachsenen. Von den siebenjährigen Kindern mit Übergewicht nehmen bereits 41 Prozent dieses Problem mit ins Erwachsenenalter. Das höchste Risiko, lebenslang mit Übergewicht belastet zu sein, finden wir in der Altersgruppe ab zehn Jahren. Aus diesen dicken Kindern werden zu 70 bis 80 Prozent übergewichtige Erwachsene.

Wird Übergewicht vererbt?

Warum wird eigentlich der eine dick und der andere nicht? Diese Frage lässt sich leider nicht so einfach beantworten, denn bei Übergewicht spielen sehr viele verschiedene Faktoren eine Rolle. Unser Körpergewicht wird im Wesentlichen durch unser Ernährungs- und Bewegungsverhalten bestimmt. Entspricht unsere Energieaufnahme dem Energieverbrauch, bleibt unser Körpergewicht stabil.

Ein weiterer Faktor ist die Veranlagung. So haben Untersuchungen an getrennt aufgewachsenen Zwillingen gezeigt, dass diese sich gewichtsmässig fast parallel entwickelt haben. Vor allem die Energie, die ein Körper zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen im Ruhezustand benötigt, ist zu einem gewissen Grad erheblich festgelegt. Es gibt Menschen, die dabei viele Kalorien verbrennen und dementsprechend mehr essen können, ohne zuzunehmen. Andere verbrauchen weniger Kalorien. Bei ihnen ist das Risiko, übergewichtig zu werden, relativ hoch. Auch die statistischen Erhebungen bestätigen, dass Übergewicht nicht einfach zufällig auftaucht. Wenn beide Eltern schlank sind, ist die Wahrscheinlichkeit für das Kind, übergewichtig zu werden, nur 7 Prozent. Bei einem übergewichtigen Elternteil erhöht sich das Risiko auf 40 Prozent. Haben sogar beide Elternteile zu viel Speck, dann haben die Kinder ein 80-prozentiges Risiko, dick zu werden.

Die Veranlagung, schnell Fettreserven anzulegen, war in der frühen Menschheitsgeschichte von Vorteil. Jedoch reicht Veranlagung allein nicht aus, um übergewichtig zu werden. Denn Übergewicht tritt erst dann auf, wenn die zugeführte Energie den Energiebedarf für Bewegung und Stoffwechselprozesse übersteigt.

Schwer durch schwere Knochen?

Wenn die Waage mehr anzeigt, als einem lieb ist, wird oft auch das Argument der «schweren Knochen» oder des «breiten Körperbaus» als Ausrede herbeigezogen. Sicherlich ist es richtig, dass das Skelett den Körper stützt und ihm eine schmalere oder breitere Form verleihen kann. Allerdings fällt die Masse des Knochenapparates im Vergleich zu den sonstigen Körperteilen nur mit etwa 14 bis 16 Prozent ins Gewicht. Bei einem 25 Kilogramm schweren Kind sind das allerhöchstens 4 Kilos. Bei einem Erwachsenen mit 70 Kilogramm Körpergewicht entfallen etwa 10 bis 12 Kilogramm auf den Knochenbau. Übergewicht, das die Waage um einige Kilo mehr aufschlagen lässt, kann deshalb nicht mit schweren Knochen entschuldigt werden.

Welche Rolle spielen die Fettzellen bei Übergewicht?

Lange Zeit diskutiert wurde auch die Rolle der Fettzellen im menschlichen Körper. Ist ihre Anzahl von Geburt an festgelegt? Kann sie variieren? Geht von den Fettzellen ein Hungergefühl aus? Welche Rolle spielen sie beim Auf- beziehungsweise Abbau von Körpergewicht? Fest steht, dass durch die Nahrung aufgenommene, aber überschüssige Energie in den Fettzellen gespeichert wird. Fest steht auch, dass die Erbanlage so-

wohl bei der Anzahl als auch bei der Verteilung der Fettzellen eine gewisse Rolle spielt. Studien haben gezeigt, dass Kinder, die in den ersten Lebensjahren zu viel Gewicht zulegen, übermässig stark ausgebildetes Fettgewebe entwickeln. Eine Vermehrung der Fettzellen erfolgt offenbar am leichtesten in der Kindheit, und zwar in der Phase des raschen Wachstums. Fettzellen können sich jedoch auch in späteren Lebensphasen stark vermehren. Deshalb haben Menschen, die zu irgendeiner Zeit ihres Lebens stark übergewichtig waren, eine höhere Anzahl an Fettzellen, die nicht mehr abnimmt. Dies erweist sich als gewisses Handicap, denn Fettzellen nehmen direkt Einfluss auf das Hungergefühl. Sind die Fettzellen gefüllt, hat man weniger Hunger. Sind sie leer, ist das Hungergefühl stärker. Jemand mit vielen Fettzellen fühlt sich schneller hungrig als jemand mit weniger Fettzellen.

Bewegung tut not

Je bewegter der Tag ihres Kindes, desto mehr Energie braucht es dafür. Eigentlich logisch. Allerdings kommt Bewegung im Kinderleben immer mehr zu kurz. Heutzutage muss sich ein Kind kaum mehr körperlich anstrengen, um durch den Alltag zu kommen. Dafür gibt es Lifte, Busse und das Eltern-Taxi. In der Freizeit übernehmen Fernseher, Computer, Playstation



und Gameboy den Rest. Heutige Kinder spielen immer öfter virtuell Fussball statt mit den Kollegen auf der grünen Wiese zu kicken. Statt Fahrradtouren sind Playstation-Rennspiele angesagt. Und statt sich mit Freunden draussen zu treffen, wird per Handy gechattet. Natürlich sollen Kinder nicht von den Errungenschaften der modernen Welt abgeschirmt werden, in der sie später einmal als Erwachsener bestehen müssen. Trotzdem ist die Entwicklung fatal, die Kinder zu Stubenhockern werden lässt – und das in einem Alter, in dem entscheidende wachstums- und reifungsbedingte Veränderungen des Muskel-, Skelett- und Nervensystems ihre Entwicklung prägen. Bewegungsmangel wirkt sich nicht nur auf das Körpergewicht ungünstig aus, er ist auch ein entscheidender Ursachenfaktor für vielfältige Entwicklungsstörungen. Der kausale Bezug von Bewegung und geistiger sowie psychisch-emotionaler und sozialer Entwicklung gilt als wissenschaftlich erwiesen. Kinder, die sich mehr bewegen, sind viel konzentrierter, lernen besser. Zudem schlafen Kinder, die sich genug austoben, besser und mehr. Und ausreichend Schlaf hat einen positiven Effekt auf das Gewicht. Zusammengefasst kann gesagt werden: Bewegung fördert das Selbstvertrauen und hat eine positive Wirkung auf alle Verhaltensbereiche.

Wie motiviere ich mein Kind zu mehr Bewegung?

- Seien sie ein Vorbild für ihr Kind.
- Fördern sie Aktivitäten in ihrer Familie, die mit Bewegung verbunden sind.
- Unterstützen sie ihr Kind bei der aktiven Bewegung. Das Ziel ist dreimal pro Woche eine Aktivität, bei der das Kind zum Schwitzen kommt.
- Gehen sie ins Freie und spielen sie mit ihrem Kind.
- Ziehen sie ihrem Kind bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung an.
- Stellen sie Regeln zum Gebrauch von Fernseher und Videospiele auf.

Bewegung oder Sport?

Der kindliche Bewegungstrieb ruft nach Tätigkeiten, die mit Freude und Begeisterung verbunden sind. Das ist beim Klettern, Laufen, Springen, Hüpfen, Drehen, Schleudern, Balancieren, Schaukeln und Schwingen der Fall. Auch bereichern die im Trend stehenden Spiel- und Freizeitgeräte wie «Inline-Skates», «Kickboards», «Skateboards» die Bewegungsvielfalt. «Sport» und «Bewegung» haben eine unterschiedliche Bedeutung. «Sport» hat mit dem Streben nach technischem Können, mit Leistung und Wettbewerb zu tun, während «Bewegung» weniger leistungsorientiert ist. Im kindlichen Leben sollte beides Platz haben. Kinder sollen erst einmal vielfältige Erfahrungen mit ihrem Körper machen können, bevor sie sich einer bestimmten Sportart zuwenden.

Was hilft Kindern bei Übergewicht?

In der Behandlung übergewichtiger Kinder tappt man in verschiedener Hinsicht noch im Dunkeln. Zwar gibt es Empfehlungen von Kinderärzten, Psychologen und Ernährungsberatern. Die wissenschaftliche Überprüfung dieser Behandlungsangebote steht jedoch noch aus. Fest stehen einzig zwei Dinge: Eine Behandlung ist nur dann erfolgreich, wenn die Eltern ihr Kind dabei vorbehaltlos unterstützen und die Massnahmen nicht nur auf das Essen und die Ernährung fokussiert sind. Es müssen verschiedene Lebensgewohnheiten, die zu Übergewicht führen, verändert werden. Bei der Behandlung von Übergewicht ist es wichtig, dass die individuelle Ausgangslage berücksichtigt wird, realistische Ziele gesetzt werden und eine langfristige Optik ins Auge gefasst wird. Die Komplexität der Ursachen von Übergewicht macht deutlich, dass ein Gewichtsziel nur über eine langfristige Lebensstiländerung zu erreichen ist. Radikale Diäten mit geringem Kaloriengehalt und/oder einer einseitigen Zusammensetzung sind gerade bei Kindern nicht zu empfehlen, denn dabei werden weder das Ernährungs- noch das Bewegungsverhalten positiv verändert. Zudem begünstigen solche Diäten das Phänomen des «Jojo-Effektes», wonach das Körpergewicht rasch wieder zum Ausgangsgewicht zurückkehrt oder sogar darüber hinaus ansteigt.

Prinzipien der Lebensmittelauswahl:

- Fangen Sie nicht an, Kalorien, Vitamine und Mineralstoffe zu zählen. Das verleidet den Genuss.
- Verbotene Lebensmittel gibt es nicht. Die richtige Mischung macht's.
- Möglichst ungesüsste Getränke (verschiedene Tees, Mineralwasser, Mineralwasser mit Zitronensaft, dünner Sirup)
- Reichlich Obst und Gemüse
- Keine «Light-Getränke», weil sie die Lust auf Süßes wecken
- Vorsicht bei versteckten Fetten (Paniertes, Würste, Chips, Süßes, Pommes, Rahmsaucen, Nüsse, usw.)
- Warme Mahlzeiten zum Mittagessen und Nachtessen
- Menge kontrollieren
- Regelmässige Mahlzeiten pflegen



Fordern Sie kostenlos unseren aktuellen Komplett-Katalog an.





SISSEL® Acupressur Mat

Eine Wohltat bei schmerzenden und verspannten Muskeln!

- fördert die Durchblutung und aktiviert den Energiefluss
- anwendbar bei Stress, Schlafproblemen, Verspannungen und Muskelkater



Medidor AG
Eichacherstrasse 5 · CH-8904 Aesch b. Birmensdorf/Zürich · Tel. 044 739 88 88 · Fax 044 739 88 00 · mail@medidor.ch



Es gibt keine guten und schlechten Nahrungsmittel, sondern nur richtiges oder unangepasstes Ernährungsverhalten. Süßigkeiten und fette Speisen sind im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung erlaubt und im Hinblick auf ihren Genusswert sogar empfehlenswert – solange sie mit Mass verzehrt werden.

Fertiggerichte: schnell, aber nicht sättigend

Längst sind Fertiggerichte nicht mehr nur in Single-Haushalten beliebt. Immer häufiger sind Tiefkühlpizzas, Beutelgerichte und Dosenprodukte auch am Familientisch anzutreffen. Keine Arbeit mit der Vorbereitung, keine schmutzigen Töpfe – eine Entwicklung, die nicht nur Freude macht. Diese industriell hergestellten Gerichte sind stark bearbeitet und mit Salz, Zusatz-, Farb- und Aromastoffen angereichert. Das Geschmackserlebnis erschliesst sich dank ausgetüftelter Rezepturen sofort. Das Aroma entfaltet sich ohne aufwändiges Kauen ab dem ersten Löffel. Und weil das Sättigungssignal der scheinbar so leicht bekömmlichen Fertignahrung verzögert im Gehirn ankommt, macht sie Appetit auf mehr. Fertigprodukte sind aber aus noch anderen Gründen Dickmacher. Sie sind reich an einfachen Zuckern, Fett, Emulgatoren und Stabilisatoren, die durch den Herstellungsprozess für den Verdauungstrakt leichter aufzuschliessen und zu verdauen sind. Die Nährstoffe gelangen so schneller ins Blut und fördern Blutzuckerschwankungen und Heisshungerattacken.

Süssgetränke überlisten den Körper

Das Ergebnis kam für die Forscher überraschend. Denn bisher hatten sie angenommen, dass Zucker weniger dick macht als Fett. Schliesslich liefert ein Gramm Fett neun Kalorien und ein Gramm Zucker nur vier Kalorien. Ausserdem schlägt sich jedes im Übermass genossene Gramm Fett als Pölsterchen auf den Hüften nieder, wohingegen Zucker zunächst als Energiespritze verbraucht wird. Doch der Zucker im Getränk, so folgerten die Wissenschaftler nach dieser Studie, sei womöglich anders zu bewerten als der Zucker in fester Nahrung. Hat jemand besonders viel Süßes gegessen, nimmt er bei der nächsten Mahlzeit weniger zu sich. Bei süßen Getränken hingegen ist dieser Effekt nicht zu beobachten: Der Zucker aus den Drinks kommt gewissermassen noch oben drauf.

Finger weg von «Schlankmachern» und Diätprodukten

Auch die Lebensmittelindustrie hat das Geschäft mit übergewichtigen Kindern entdeckt. In den USA sind fettarme und sogar fettfreie Produkte seit einigen Jahren ein echter Kassenschlager. Der Fettkonsum konnte dadurch innerhalb der letzten Jahre bereits vielversprechend reduziert werden. Trotzdem haben die Amerikaner im Durchschnitt nicht an Gewicht verloren. Im Gegenteil. Ein möglicher Grund ist, dass laut Forschungsergebnissen die beliebten und allseits propagierten Diätprodukte Schuld an der zunehmenden Problematik des Übergewichts sind. Insbesondere bei Kindern soll durch den Konsum von kalorienarmen Lebensmitteln eine Art geschmacksconditionierender Prozess stattfinden. Ein Forscherteam untersuchte den Zusammenhang zwischen dem Geschmack bestimmter Lebensmittel, der darin enthaltenen Kalorienmenge und den tatsächlich zugeführten Kalorien. Dabei kam heraus, dass kalorienarme Produkte die Fähigkeit stören, den Kaloriengehalt von Lebensmitteln und die Menge an bereits zugeführten Kalorien einzuschätzen.

Diäten sind nichts für Kinder

Wenn Erwachsene vom Abnehmen sprechen, meinen sie in der Regel die Durchführung einer Diät. Für Kinder und Jugendliche eignen sich solche rein auf das Essen fokussierte Schlankheitskuren jedoch nicht. Sie befinden sich noch im Wachstum, ihr Körper ist auf bestimmte Nährstoffe angewiesen. Werden ihm diese durch eine strikte Diät vorenthalten, besteht die Gefahr von Wachstums- und Entwicklungsstörungen. Kinder sollen vielmehr zu einem günstigeren Essverhalten motiviert werden, verbunden mit einer Lebensweise, die mehr Bewegung beinhaltet. Kinder brauchen individuelle Lösungen. Im Vordergrund stehen immer die Persönlichkeit und das Wohlergehen des Kindes, nicht das Gewicht.

Damit es erst gar nicht zu Übergewicht kommt

Kinder können nicht von sich aus einen gesunden Lebensstil lernen. Diese Aufgabe liegt in der Hand der Eltern, die selbst davon überzeugt sein müssen, dass sie Verantwortung haben für das Wohl ihrer Kinder. Um Übergewicht dauerhaft zu vermeiden, müssen die Kinder schon frühzeitig lernen, sich gesund zu ernähren und ausreichend zu bewegen.

Ein paar Tipps, um Übergewicht vorzubeugen:

- Kinder sollten nicht dazu gezwungen werden, den Teller leer zu essen. Sie müssen lernen, selbst einzuschätzen, wann sie satt sind.
- Fett- und zuckerreiche Nahrung sollten nur in Massen angeboten werden.
- Wichtigste Regel bei der Ernährung: wenig Fett, viele Kohlenhydrate, viel frisches Obst und Gemüse
- Zuckerreiche Getränke meiden: Hier lauern versteckte Dickmacher, stattdessen ungesüsste Säfte oder Wasser anbieten.
- Heisshungerattacken treten bei frischer und gemischter Kost seltener auf als zum Beispiel nach Fertiggerichten.
- Essen sollte den Kindern nicht als Belohnung dienen und ist auch nicht als Ersatz für andere Bedürfnisse wie Zuwendung und Bestätigung geeignet.

- Wollen die Kinder von sich aus draussen spielen oder haben das Bedürfnis nach Bewegung, sollten die Eltern sie unterstützen und fördern.
- Keine Light-Produkte und Light-Getränke.

Der schwierige Umgang mit dem Überfluss

Die meisten Kinder in den Industrieländern wachsen heute im Überfluss auf. Sie können an jeder Ecke für wenig Geld massenhaft Kalorienreiches kaufen. Sie brauchen keinen erhobenen Zeigefinger, wenn es sie nach Süßem verlangt. Sie müssen lernen dürfen, mit diesem Überfluss zurechtzukommen. Sie müssen ihren eigenen Weg zu einem guten Körpergefühl und genügend Selbstwertgefühl im Umgang mit den alltäglichen Versuchungen finden dürfen. Im Bereich unseres Ernährungsverhaltens ist es entscheidend, dass wir den richtigen Umgang mit dem Überfluss erlernen und diesbezüglich eine Vorbildfunktion für unsere Kinder übernehmen. Wie können wir unsere Kinder darin unterstützen?

Das Essen soll in erster Linie an feste Mahlzeiten gebunden sein, die zudem ein soziales und ein emotional positives Erlebnis bieten. Eine oder zwei Zwischenmahlzeiten pro Tag sind im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung vertretbar. Diese sollten jedoch bewusst verzehrt und nicht als konstantes, über den Tag hinweg verteiltes Snacking verstanden werden. Unsere Kinder sollen möglichst früh erkennen, dass eine ausgewogene Ernährung auch gut schmecken kann und nicht mit Genussverzicht gleichzusetzen ist. Kinder sollen in die Zubereitung der Speisen einbezogen werden, damit sie den Umgang mit Nahrungsmitteln frühzeitig erlernen und den Bezug zur Herkunft der Nahrungsmittel herstellen.

Der Erziehungsstil ist insofern von Bedeutung, als Kinder im Normalfall nicht mit Esswaren belohnt werden sollten, sondern mit Lob und Wertschätzung.



Autorin: Pascale Anja Barmet
SBO-TCM Therapeutin mit
Praxis in Zürich, Naturärztin
und Dipl. Ernährungsberaterin HF

Pascale Anja Barmet beschäftigt sich schon 16 Jahre mit dem Thema Ernährung, absolvierte fundierte Ausbildungen in westlicher und östlicher Ernährung und weilte hierzu auch längere Zeit in China. Sie ist Autorin von «Das Geheimnis des Magenfeuers», «Frauen essen anders» und «Ja, diese Suppe ess ich gerne!» Heute ist sie als Ausbilderin und Beraterin tätig. In ihrer Praxis, in Zürich, wendet sie zusätzlich Akupunktur, Kräutermedizin und Tuina-Massage an.



ACADEMY OF CHINESE HEALING ARTS

Chiway Postgraduates Topreferenten aus dem In- und Ausland

Chiway bietet neben den umfassenden Grundausbildungen auch für erfahrene TherapeutInnen hochkarätige Fort- und Weiterbildungen an.

Auszüge aus dem Postgraduate Angebot:

Dr. Michael Weber & Julian Scott
TCM bei allergischen
Erkrankungen im Kindesalter:
Asthma, Neurodermitis,
Heuschnupfen und Co.
09. – 10.03.2013

Dr. Hamid Montakab
Mental-emotional problems
25. – 26.05.2013

Bernhard Nessensohn
Pediatrics in Chinese
Medicine
15. – 16.06.2013

Dr. Ulrich Hecker
Moderne Taping-Verfahren
(inkl. Acu-Taping), Indikation,
Durchführung und
viele praktische Übungen
01.06.2013

Nähere Information und Anmeldung:
Chiway-Akademie, Unterer Graben 1
8400 Winterthur
Tel. 052 365 35 43
www.chiway.ch, info@chiway.ch