

Kokon der Name ist sinnbildlich dafür was wir sein wollen. Wir sind eine Kinder- und Jugendlichen Rehaeinrichtung die es seit eineinhalb Jahren für Patienten von 0 bis 18 Jahre gibt und einer unserer Schwerpunkte sind Kinder die ein Problem mit dem Essen haben. Für Jugendliche, welche Probleme mit dem Essen haben und wo das ganze Familiensystem darunter leidet. Das sich ganz, ganz viel im Tagesablauf ums Essen dreht oder, dass das nicht klappt mit dem Essen. Und je früher man ansetzt, so wie heute Abend in der Prävention. Umso glücklicher macht es uns, dass wir die Familien oft gar nicht so weit kommen lassen müssen, dass es eine Diagnose gibt. Der Untertitel von unserem Hause ist "Entfaltet sich selbst", weil es darum geht den Prozess zu begleiten von unseren Patienten.

Unser Thema das uns heute bewegt heißt "Essen soll Spaß machen und schmecken". Und da kommen jetzt verschiedenen Professionen in unserem Haus mit den Aspekten des Lernens mit ins Spiel. Unsere wichtigste Message nach dieser Stunde Webinar soll sein, dass sie Gefühl dafür kriegen wie man kleine Kinder dabei unterstützen kann und was man tun kann wenn's einmal problematisch wird.

Wir sitzen hier in Bad Erlach, das ist zehn Minuten von Wiener Neustadt entfernt. Also auch nicht weit vom Burgenland entfernt und wir haben ganz viele Patienten aus dem Burgenland.

Wir haben insgesamt 114 Patienten und 104 Betten für Begleitpersonen dementsprechend auch sehr viele Kleinkinder und auch Säuglinge die wir hier begleiten. Nur für Sie zur Information, wir haben hier einen Bereich für Mobilisation. Das ist bei Kindern, welche Probleme mit dem Bewegungsapparat haben, oft auch angeborenen Probleme des Bewegungsapparates haben. Die neurologische Probleme mit dem Bewegungsapparat haben oder auch Kinder nach operativen Eingriffen in den Bewegungsapparat oder orthopädischen Eingriffen. Oder auch Kinder, welche schon auf die Welt gekommen sind mit Einschränkungen des Bewegungsapparates. Rheumatische Erkrankungen zum Beispiel. Und dann haben wir haben einen großen Teil an "Mental Help" Patienten mit Injektionen von Kinder- und Jugendpsychiatrischen Störungen, aber sozialpädiatrischen Störungen wie zum Beispiel Kinder mit Down-Syndrom oder Entwicklungsverzögerungen. Je früher man dort mit Therapien ansetzt, desto nachhaltiger sind diese.

Ein kurzer Überblick im MH Bereich: Von Angststörungen über Aufmerksamkeitsstörungen bis hin zu den Entwicklungsstörungen. Aber die Schwerpunkte drehen sich immer um Kinder umso wichtiger ist es das man frühzeitig daran denkt, dass es eine Kinder Reha gibt und sie früh zu uns kommen.

Ein Schwerpunkt sind Kinder die aus medizinischen Gründen nicht essen lernen konnten, oder wo eine psychische Belastung da war, dass die Kinder nicht essen lernen konnten.

Oder wo Kinder in ihrem Leben Probleme haben, weil sie Zuviel gegessen haben. Auch Kinder mit starkem Übergewicht sind neben Kindern welche Dipenzdiabetiker sind ein weiterer Schwerpunkt von uns. Die auch ganz viel übers Essen neben dem Spritzen bei uns lernen. Und auch für die Kleinkinder, haben wir einen Schwerpunkt mit Regulationsstörungen, das heißt wo nicht nur das Füttern ein Problem sein kann, sondern auch der Biorhythmus. Wo es Probleme mit dem Schlafen gibt, Probleme mit dem Beziehungsaufbau, wo es Probleme in der Interaktion zwischen dem Kind und den wichtigsten Bezugspersonen gibt.

Nur das Sie wissen man kann einen Antrag bei der Kasse stellen. Der Arzt muss dort zwei, drei Punkte ausfüllen und der Aufenthalt wird dann genehmigt und ganz, ganz wichtig die Kosten werden von der Kasse übernommen für das Kind und die Begleitperson.

Und wir suchen dann immer die passenden Kinder zusammen und haben dann immer Schwerpunktgruppen die dann drei, vier oder fünf Wochen bei uns bleiben.

Ein kurzer Überblick - wer arbeitet bei uns vor Ort:

Fachärzte der Kinder- und Jugendheilkunde, Fachärzte der Kinder- und Jugendpsychiatrie, ein großes Pflorgeteam. Ein Psychologisches Team bestehend aus Psychologen, Psychotherapeuten, Sportwissenschaftler, Kunsttherapeuten, Physiotherapeuten, Ergotherapie, Logotherapie, Musiktherapie, Diätologen. Auch im Bereich der Sozialen Arbeit, Orthoptisten, Elementarpädagogen, Sonder- und Heilpädagogen, Freizeitpädagogen, Heilmassseure und eine großartige Küche und natürlich auch Facilitymanagement. Wichtig ist, wir haben nicht nur einen Kindergarten, sondern auch eine Heilstättenschule vor Ort, es können auch Schularbeiten geschrieben werden und somit können die Patienten nach der Reha in der Regelschule wieder gut anknüpfen.

Damit Sie sich das wo wir gerade sitzen bildlich vorstellen können ein paar Eindrücke, der Therapiegarten von allen Seiten, unsere Loungen und die Cafeteria, die Chill out Area, wieder der Lunchbereich, unser großer Turnsaal, der Essbereich. Die Zimmer die als Einbettzimmer plus Begleitperson ausgestattet sind wo auch noch zwei drei Betten aufgestellt werden können, wenn die Familie größer ist. Und wir haben auch Zimmer die man zusammenschließen kann zu mehreren Räumen um somit auch Familien Apartments zu gewähren. Wir haben versuche, obwohl wir eine Krankenanstalt sind, die Räume freundlich und gemütlich zu gestalten, unsere Kletterwand sieht man hier, unser Ausdauerraum und unser großartiges Schwimmbad mit eigenem Babybereich.

Und jetzt möchte ich übergehen zu den Punkten die mir extrem wichtig sind, die eine Basis bilden für eine gute Essentwicklung bei Kindern was noch gar nicht so bewusst ist, dass Essen lernen ganz viel mit Bindung zu tun hat. In den meisten Fällen ist es die Mutter, aber das können auch bis zu fünf verschiedenen Personen im ersten Lebensjahr des Kindes sein. Das bedeutet, es muss nicht nur die leibliche Mutter sein, es können auch mehrere

Personen sein. Wichtig ist dabei, dass eine Bindung aufgebaut werden kann. Das ist Schlussendlich auch die Basis dafür, dass Kinder dann auch explorieren können.

Ganz ein wichtiger Punkt, den wir inzwischen auch schon wissenschaftlich nachgewiesen haben, Essen lernen geht nie mit Druck, geht nicht mit Gewalt, und geht immer parallel zur Autonomieentwicklung des Kindes. Das heißt je selbstständiger das Kinder werden wollen, gibt es dazu immer ein Reifezeichen, wenn Kinder bereits selbstständig sitzen können, wenn Kinder den Kopf aufrecht halten können, wenn Kinder zum Essen greifen, wenn Kinder auch schon vorher Anteil nehmen können am Tisch bei der Familie sitzend, oder im Tragetuch oder am Schoß sitzend, dass sie essen sehen und dann auch essen wollen. Das kann man wunderbar bei den Kindern beobachten, dass sie hin greifen zum Essen, den Mund aufmachen, wenn die andere am Tisch essen. Und das ist ganz wichtig und das werde ich auch noch an mehreren Beispielen zeigen, wie großartig man das unterstützen kann und wie noch immer, leider Gottes, in unserer Gesellschaft immer noch ein bisschen verpönt ist natürlich auch mit Essen zu experimentieren sollen und medizinisch auch müssen.

Wichtiger weiterer Punkt ist empathische Beobachtung. Kinder lernen ganz viel vom Zuschauen und beobachten, vor allem bei wichtigen Dingen von Bezugspersonen, Menschen die ihnen wichtig sind von denen wollen Kinder lernen. Kinder lernen anders von Erwachsenen als von Kindern. Das heißt, je mehr Kinder genussvolles essen sehen können, das heißt wichtig, dass man die Kinder nicht von heute auf morgen in Essensprozesse voll involviert, sondern dass die Kinder da langsam hineinwachsen können. Und auch immer mal wichtig für uns Mamas, dass wir uns auch wenn die Kinder noch klein sind Zeit nehmen beim Essen, die Kinder involvieren beim Kochen, die Kinder in der Wippe oder im Hochstuhl schon mit dabei haben, damit Kinder von Anfang an die Gerüche riechen, das sie sehen woraus das Essen zubereitet wird und gleichzeitig ist es dann auch wichtig, dass die Kinder uns dann auch genussvoll essen sehen – da sind wir ganz wichtige Vorbilder.

Wichtiger Punkt ist auch noch, dass wir unsere Kinder begleiten, wenn sie mit ihren Impulsen nicht gut umgehen können. Da muss man dann auch differenzieren, ist das Kind jetzt satt, hat es einen Wutanfall, weil gerade was nicht geklappt hat. Da wissen wir einfach, dass das Kind bis zum Kindergartenalter Begleitung braucht um mit ihren Impulsen auch wirklich gut umzugehen lernen. Und man muss den Kindern auch die Chance geben ihren eigenen Willen auszuprägen. Das heißt wir wissen, dass Jugendliche oder auch im späteren Alter sich leichter tun, wenn sie das gelernt haben. Zum Beispiel das siebzehnjährige Mädels nicht mit dem erst besten nach Hause fahren soll, sondern sich auch traut NEIN zu sagen, oder der vierzehnjährige Sohn bei der Drogenparty ablehnt, wenn ihm ein Joint angeboten wird. Diese Dinge haben ganz viel damit zu tun ob wir ihnen schon im Kleinkindalter Entscheidungen die sie treffen können, also ein Kind mit drei Jahren kann noch nicht entscheiden will ich Couscous Salat, will ich vom Buffet zehn verschiedenen Dinge, aber ein

Kind kann sehr wohl entscheiden sich zwei Paar Schuhe einen linken und einen rechten anzuziehen. Das ist auch wichtig, dass man Kindern Entscheidungen zutraut, welche ihrem Alter entsprechend sind, denn das wirkt sich auch aufs Essen aus.

Für mich ganz, ganz entscheidend und unterstreichend ist – essen ist immer Beziehungsarbeit! Ich finde den Begriff “nährende Beziehung“ so schön, weil genau das wollen wir als Mütter, als Väter und als wichtige Bezugspersonen für unsere Kinder und schlussendlich injizieren wir in den ersten drei Monaten dann das was beim Stillen passiert ist. Das heißt, da ist ganz viel Körperkontakt, da ist ganz viel Nähe, da ist ganz viel Beziehung im Füttern des Kindes und wenn das aus irgendwelchen Gründen nicht klappen kann ist es wichtig, dass wir diese Beziehungsarbeit dann fortsetzen egal wie das Kind ernährt wird. Egal ob mit Sonde, mit Sonde durch die Nase oder auch durch den Bauch, oder mit dem Fläschchen oder mit dem Löffel wichtig ist, dass wir die Interaktion während dem Essen und Verfügbarkeit von uns als Fütterpersonen – das heißt ob ich jetzt am Facebook bin und gerade poste, ob ich verfügbar bin, ob ich authentisch bin fürs Kind. Ich kann auch mal als Mutter traurig sein, wenn ein Todesfall war und ich kann als Mutter auch mal genervt sein, wichtig ist das unsere Kinder uns spüren und unsere Authentizität spüren. Und dass wir uns gegenseitig auch wertschätzen. Und dann kann man sich losmachen zu dem Abenteuer – gemeinsam essen lernen.

Und da würde ich Ihnen gerne ein paar Beispiele zeigen von unseren Kindern. Vor Ort sind Kinder, von welchen ich die Fotos jetzt auch herzeigen darf, die zuvor noch nie in ihrem Leben gegessen hatten und die bei uns im therapeutischen Spieleessen essen lernen. Und da sieht man wie die zwei Zwerge einmal Essen explorieren und explorieren anfangen. Es ist leider immer noch so, egal ob das Schwiegermütter sind oder ob das die Nachbarn sind oder ob das die Gesellschaft prinzipiell ist, dass es immer noch nicht gerne gesehen wird, wenn Kinder in diesem Alter mit Essen spielend gesehen werden. Das brauchen Kinder jedoch, da Kinder essen lernen mit allen ihren Sinnen. Und wenn Kinder nicht in Kontakt treten dürfen mit dem Essen, das heißt es nicht angreifen, auch mal damit spielen, auch mal damit gatschen- verschiedene Konsistenzen angreifen, Essen riechen, Essen an der Wange spüren, dann kann sich relativ rasch eine problembehaftete Situation entwickeln und das ist genau das was wir jetzt nicht wollen, sondern wir wollen, dass Kinder einen gesunden Zugang zum Essen bekommen.

Da sind auch wir gefragt als Bezugspersonen, das heißt – wir sehen hier ein wunderschönes Bild von einem Buben, dass darf ich erzählen, er war zu früh geboren – in der 24 Schwangerschaftswoche und hatte bis er zu uns kam noch gar nichts gegessen. Und da geht es ganz viel darum das nachzuholen, diesen spielerischen Umgang mit Essen, wo die Mama auch mit Kasperln darf, wo die Mama auch mal gerne das Joghurt auf der Nase haben darf um Essen einfach wieder positiv zu besetzen.

Oder hier sieht man das Kind noch einmal wo die Mama wunderschön in die Interaktion geht. Das ist mir auch noch wichtig zu unterstreichen – essen lernen ist jetzt nichts Angeborenes. Es ist nicht selbstverständlich, dass man als Mutter das aus dem FF kann, auch wenn man zehn Ratgeber gelesen hat und die richtigen Seiten gegoogelt hat, dass ist nichts Selbstverständliches das das klappen muss und das das gut gelingt. Wichtig ist es, dass man sich früh Hilfe holt, wenn das Essen problematisch wird.

Und in vielen Fällen auf sein Bauchgefühl hört als auf die vielen gut gemeinten Ratschläge von den Einflüsterern von links und rechts, die Essen dann erst wirklich zu einer Stresssituation machen.

Es ist ganz wichtig Oralität, es ist gerade die Entwicklungsphase wo es bei Kindern darum geht Dinge mit dem Mund zu explorieren. Dies braucht auch Sicherheit, braucht auch Geborgenheit und Verständnis, braucht dann aber auch ganz klare Grenzen die den Kindern dann dabei auch helfen von Monat zu Monat zu lernen und von Mahlzeit zu Mahlzeit und von Schluckakt zu Schluckakt begleiten wir unsere Kinder dabei einen gesunden Weg einzuschlagen.

Ich darf Ihnen jetzt, dass sind keine beruflichen sondern private Videos, die ich Ihnen jetzt gerne zeigen würde wie Kinder, also das Kind hat erst begonnen zu essen und wie ganz viele Kinder gibt es die Situation zuhause, dass das Kind gefüttert wird und das Lätzchen umhat beim Füttern das bis zum Ende des Essens sterile bleiben sollte. Und wir als Fütterer haben die Angewohnheit das Kind nach jedem zweiten, dritten Bissen abzuwischen, was oft zu einer massiven Irritation führt und wo Kinder dann nach dem Essen gar nicht so aussehen wie diese kleine Maus am Bild aussieht. Ich hoffe ich darf Sie die noch keine Kinder haben ein bisschen schockieren und Sie einzuladen sich darauf einzulassen, dass Kinder beim Essen mal so aussehen dürfen. Da sieht man auch in welcher Geschwindigkeit sie das Essen dann lernen, wenn sie auch mit Essen explorieren dürfen. An diesem Tag hat das Kind das erste Mal Essen angreifen dürfen, dies war eher problematisch, da die Füttersituation im Vorfeld – wenn wir uns das so anschauen ist das natürlich auch eine Hemmschwelle das Kind jetzt am Schoß der Mama jetzt auch explorieren zu lassen, mal zu patzen, zu gatschen, auch mal dreckig zu werden. Mein Mann pflegte zu sagen, wenn er mit dem Kärcher von der Haustür bis zum Essensbereich kommt, dann wäre er schon einmal satt. Aber das sind kurze Phasen, aber wenn man die den Kindern gibt wird jedes Kind in weiterer Folge schön essen, jedes Kind in weiterer Folge mit Besteck essen, will jedes Kind so wie wir sauber und schön essen. Also diese Angst kann ich Ihnen allen nehmen, es ist ganz viel Psychologisches das Kinder das so machen wie wir das machen. Und zum Beispiel hier sieht man wenn man dem Mädchen die Chance gibt auch selber mit dem Löffel zu spielen, dass die rasch beginnt dann auch ihre eigenen Finger abzuschlecken, selber somit in den Mund zu transportieren, also auch in diesen jungen Monaten sieht man das schon

recht gut, dass sie versucht den Löffel in den Mund zu bekommen. Das war ein Lernprozess von einer halben Stunde, aber man sieht gut, wenn man die Autonomie des Kindes fördert wie rasch es dann auch gehen kann.

Ja ein zweites Video was ich Ihnen gerne zeigen darf aus dem privaten Freundeskreis. Während alle Kinder die wir hier vor Ort haben eine problematische Geschichte haben aber hier haben wir einen großen Bruder, der sein Geschwister füttert. Und sehen sie was daran so genial ist – er spiegelt das Kind. Und genau das ist das was wir machen, wenn wir psychisch gesund sind mit den Kindern machen. Das heißt wir machen den Mund auf, wir spiegeln den Kindern was sie gerade auch machen und bestärken sie darin. Und wenn man nur einmal gesehen hat wie er den Mund abgewischt hat, und das würde ich Ihnen wirklich gerne mitgeben, unterlassen sie das während dem Füttern machen sie das ganz zum Schluss, dann ist auch ganz klar, dass die Kinder gewaschen werden und sauber gemacht werden. Alle Irritationen im Mundbereich, stellen Sie sich vor Sie essen Wienerschnitzel und ich wische Ihnen nach jedem Bissen mit einem Feuchttuch über den Mund. Spätestens nach dem zehnten Bissen schmeckt Ihnen das Schnitzel nicht mehr und die Freude am Essen geht verloren. Und das hat dieser große Bruder zum Beispiel gelernt. Gut dann möchte ich weitergeben an die Diätologin.

Guten Tag mein Name ist Anna Robek und ich bin eine der Diätologinnen im Haus und ich möchte ein bisschen über die angeborenen Schutzmechanismen sprechen und dann über das Erlernen des Essverhaltens.

Es gibt zwei angeborene Schutzmechanismen. Einmal die Neophobien – da kann man sprichwörtlich ganz einfach sagen - “was der Bauer nicht kennt isst er nicht“. Das heißt die Kinder bevorzugen eher pikante Aromen die sie schon im Mutterleib durch das Fruchtwasser und dann später durch die Muttermilch kennen und das ist eher ein süßlicher Geschmack. Fruchtwasser und Muttermilch schmeckt ein wenig süßlich und bittere Geschmacksrichtungen empfinden Kinder in diesem Alter als noch eher bedrohlich. Was bedeutet das? Das Kind muss immer wieder mit Geschmäckern in Berührung kommen, sodass das Kind eine Vorliebe für neue Geschmäcker entwickelt. Man spricht davon ca. zehn bis sechzehnmal bis ein Geschmack akzeptiert wird. Es gibt da auch noch eine Gegenregulation zur Neophobie und das ist die spezifische sensorische Sättigung und das bedeutet, wie ich vorhin schon angemerkt habe, wenn ein Kind immer wieder mit neuen Geschmäckern in Berührung kommt, also zu oft in Berührung kommt, dann bildet sich eine Abneigung. Das heißt man isst sich sprichwörtlich satt. Ist ein Kind immer wieder eine Semmel, oder wir kennen das auch von uns, wenn wir drei Tage hintereinander das gleiche Essen, dann wird es uns irgendwann nicht mehr schmecken und dann wollen wir was anderes essen – neue Geschmacksrichtungen. Also das ist angeboren und man kann darauf vertrauen das es funktioniert.

Wie ich schon gesagt habe, es entwickeln sich eben neue Geschmacksrichtungen, wenn Kinder immer wieder probieren dürfen und wie Kinder sollten in den Prozess von Anfang an mit einbezogen werden. Wenn wir jetzt da an uns denken, wenn wir eine Speise zubereiten, wir rösten zum Beispiel die Zwiebel an, wir riechen wie der Zwiebel gut duftet unser Wasser zieht sich im Mund schon zusammen. Und bei Kindern ist es halt so man bereitet einen Brei zu, stellt den Brei hin und füttert das Kind. Das Kind hat den Geruch noch nicht wahrgenommen und bekommt den Löffel Essen in den Mund. Das heißt es kann sich gar nicht auf die Speise vorbereiten. Das heißt es ist wichtig, dass das Kind schon bei der Zubereitung der Speise dabei ist, beim Anrichten der Speise dabei ist damit es riechen und sehen kann vielleicht auch schon einmal probieren kann zwischendurch und dann ist das Kind auch wirklich gut vorbereitet. Also so wir eigentlich, wenn wir kochen.

Zum Essen lernen gibt es ein paar Grundregeln die wir hier versuchen umzusetzen und zwar, dass die Kinder immer die Mahlzeiten gemeinsam mit den Eltern einnehmen. Sprich nicht das das Kind zuerst gefüttert wird und dann die Eltern in Ruhe essen und das Kind dann gar nicht mehr dabei ist. Das Kind soll wirklich sehen wie das Essen zubereitet wird, wie erwähnt die Vorbildfunktion ist da ganz wichtig. Die Portionen sollten kindgerecht angeboten werden da heißt keine zu großen Portionen, da diese Kinder oftmals überfordern. Wichtig ist das keine Ablenkung stattfindet, das heißt Smartphones, Fernseher, Bücher etc. während dem Essen ausschalten, beziehungsweise weglegen und sich die Kinder wirklich nur mit dem Essen beschäftigen lassen. Wichtig ist auch das Augenkontakt gehalten wird und das Berührungen stattfinden – dass man an dem Essvorgang einfach aktiv teilnimmt. Angenehme Atmosphäre schaffen ist auch ganz, ganz wichtig für das Essverhalten und bitte auch Zeit nehmen für das Essen. Das Kind spürt sofort, und sehr gut, wenn ein Zeitdruck herrscht und man schon zum nächsten Termin hasten muss. Hier findet eine Übertragung statt und das Kind mag dann nicht mehr essen. So geht es uns Erwachsenen ja oft ähnlich – wenn wir einen Stress haben schnürt es uns den Magen zu und wir wollen nichts mehr essen und so kann das auch schon bei kleinen Kindern sein.

Lebensmittel die von Kindern nicht akzeptiert werden bitte nicht komplett aus dem Speiseplan streichen, sondern immer wieder neu anbieten. Es kann sein das das Lebensmittel sechzehnmal nicht akzeptiert wird und beim siebzehnten Mal funktioniert es dann aber ganz gut. Das heißt man braucht eine gewisse Geduld, welche sich jedoch lohnt. Das nächste was man machen kann ist Lebensmittel in anderer Form anbieten – es vielleicht zu einem witzigen Keksausstecher ausstechen zum Beispiel Käse oder Gemüse und Obst. Oder es in einem anderen Konsens ausprobieren gekocht oder gemixt – verschiedene Variationen ausprobieren.

Wichtig ist kein Zwang, sobald es einen Zwang gibt, spürt dies das Kind und es führt im Prinzip in die Gegenrichtung.

Essen soll auch keine Belohnung sein, sondern ist einfach ein natürlicher Prozess, und deshalb bitte nie als Belohnung anwenden.

Es ist phasenweise auch ganz in Ordnung, wenn Kinder weniger essen, die kompensieren das dann meistens ganz von allein.

Negative Einflüsse ist, wie schon erwähnt, einfach eine strenge Kontrolle oder auch die Kommunikation, also wenn man immer wieder das Thema Essen aufgreift. Mein Kind ist Zuwenig, wieso ist mein Kind nicht richtig – und das alles neben dem Kind auch sagt, dass ist absolut kontraproduktiv.

Was sich positiv auswirkt bei der Akzeptanz von neuen Lebensmitteln, das ist ein wiederholtes Angebot von gleichen Lebensmitteln. Das gemeinsame probieren – wenn Eltern beispielsweise beim Probieren einer Zucchini den Mund verziehen wird das Kind diese auch nicht mögen.

Wichtig ist es auch auf Signale zu achten. Auf Hunger und auch auf Sättigungssignale des Kindes. Hungersignale sind klassisch, dass das Kind den Mund öffnet, wenn man ihm Lebensmittel anbietet, oder bewegt den Kopf nach vorne, oder lacht sie an gleich nach dem Löffel, das sind klassische Hungersignale.

Sättigungssignale sind beispielsweise Kopf wegdrehen, ein klares Handzeichen, den Mund schließen, Teller oder Speise wegschieben, im Teller herumstochern, kein Interesse mehr am Essen, das Esstempo sich verlangsamt, Lebensmittel weggeworfen werden.

Wie erkennt man ob das Kind hungrig oder satt ist

Beim ersten Anzeichen von Sättigung die Mahlzeit beenden. Es ist wichtig das eine kurze Zeit die Mahlzeit gut funktioniert und wenn es nicht mehr funktioniert einfach beenden, damit es ein positives Erlebnis ist.

Häufige Sätze, welche wir hier in der Reha von Eltern sehr oft hören.

- Wir haben ein Essproblem,
- ohne Ablenkung mit Spielzeug geht kaum ein Bissen,
- ich schaffe es nicht mehr mein Kind zu füttern,
- das Kind verhungert vor meinen Augen beim vollen Teller.

Das sind klassische Sätze die eben oft kommen oder Situationen, dass sich das Essen eben verlängert, oder das das Essen schon sehr viel Zeit in Anspruch nimmt – bis zu drei bis sechs Stunden am Tag, Tricks und Ablenkung führen oft nicht zur erhofften Verbesserung der Situation eher zum Gegenteil.

Hier ein paar Sätze beziehungsweise Grundsätze die oft schwierig sind in der Umsetzung aber wichtig ist, dass man sich genug Zeit nimmt, viele Lebensmittel anbietet, damit die Kinder probieren können.

Jetzt möchte ich gerne noch ein paar Sätze vorlesen wie die Kinder sich oft fühlen damit man sich ein bisschen besser hinein versetzen kann:

Kinder wünschen sich von uns:

Behandle mich wie ein normaler Esser und kommentiere mein Essverhalten bitte nicht statt verwöhnt oder manipulativ bin ich eher ängstlich und sehr vorsichtig. Das heißt die Kinder machen das nicht absichtlich, die empfinden viel sensibler und intensiver als wir teilweise, die kennen die Geschmacksrichtungen noch nicht und müssen sich einfach langsam herantasten. Sie sind oft viel sensibler und wichtig ist, dass wir ihnen die Möglichkeit geben Lebensmittel auch wieder auszuspucken. Das heißt es ist schon ein großer Erfolg, wenn Kinder neue Lebensmittel in den Mund nehmen und vielleicht daran lutschen oder kauen und wenn sie es dann ausspucken dann ist dies nicht eklig, dann ist dies einfach ein Prozess und eigentlich schon ein großer Fortschritt.

Diese Kinder wollen absolut nicht im Mittelpunkt stehen, das heißt wie schon zuvor gesagt, den Focus weg vom Essen und sie einfach tun lassen.

Wichtig ist auch nicht ständig daran erinnern, dass das Kind schon wieder nicht isst oder dass es immer das gleiche isst. In dem Moment ist es vielleicht das einzige was das Kind essen kann und auch essen möchte auch wenn es gerade nicht das Gesundeste ist.

Einen Satz möchte ich noch vorlesen – Definiere mich bitte nicht darüber was und wie ich esse. Niemand sollte meine Eltern dafür verurteilen. Je weniger über das Essen geredet wird desto besser. Das heißt wenn das Umfeld schon komische Kommentare sagt, dass das Kind irgendwie wenig oder immer nur das Gleiche isst, das ist dann im Moment einfach so. Das Kind wird sich entwickeln aber braucht vielleicht ein bisschen länger als andere Kinder um neue Lebensmittel zu akzeptieren.

Jetzt darf ich das Wort weiter geben an meine Kollegin.

Hallo mein Name ist Tanja Kornfehl ich bin Logopädin in Kokon in Bad Erlach und darf jetzt mit dem Vortrag fortfahren.

Viele Eltern fragen sich warum isst mein Kind nicht?

Das hat meist mit negativen Erfahrungen im Mundraum zu tun. Negative Erfahrungen im Mundraum können zum Beispiel invasive medizinische Maßnahmen sein wie beispielsweise Sondierungen oder Intubationen. Schmerzen, Schmerzen im Mundraum das heißt Wangen-, Zahn-, Zungenschmerzen aber auch die die Verdauung betreffen. Wenn Bauchschmerzen vorhanden sind kann das Kind nicht unterscheiden ist das jetzt, weil ich Hunger habe oder weil ich Schmerzen habe. Atemprobleme beim Essen hemmen auch das Essen.

Mundmotorische Probleme das sind, wenn die Mundmotorische Muskulatur das heißt wenn die Zungen-, Wangen- und Zahnmuskulatur eingeschränkt ist, weil sie im Säuglingsalter vielleicht weniger benutzt worden sind. Das heißt, wenn Kinder oft sondiert wurde erleben sie

oft das Saugen nicht und deshalb bleiben dann oft Mundmotorische Defizite, welche durch eine logopädische Therapie durchaus aber wieder gestärkt werden kann.

Wahrnehmungsstörungen im Mundraum sind bei Kindern die Essstörungen haben oft die Hypersensibilität was bedeutet, dass die Kinder ganz kleine Brösel im Brei herausspüren und empfinden diese als so störend, dass die irritiert sind und nicht wissen wie sie umgehen sollen. Und wie auch schon vorhin gesagt die Zwangsfütterung. Zwangsfütterung führt nie zu positiven Esserlebnissen.

IN der Logopädie begegnen wir diesen Kindern und im Vordergrund steht hier das Sammeln positiver Erlebnisse mit und beim Essen. Die Kinder dürfen bei uns alles angreifen, alles probieren, alles mit allen Sinnen erfassen. Sie dürfen hineingatschen, sie dürfen sich das Essen in die Haare schmieren, sie dürfen schmutzig werden, alles ist erlaubt.

Ein weiterer Punkt ist die Anpassung der Nahrungskonsistenz, dass ist, wenn die Kinder besonders hypersensibel sind, also eine sehr hohe Sensibilität im Mundraum aufweisen, erfahren sie oft Überforderung. Wenn die Kinder überfordert sind wie beispielsweise, wenn Stückchen im Brei drinnen sind, beginnen die Kinder zu würgen und würgen ist wieder eine negative Erfahrung für das Kind. Außerdem findet die Stärkung der orofacialen Muskulatur statt, dass beinhaltet die Gesichts- und Mundmuskulatur. Die durch passive Methoden, also Stimulationen und Massagen getätigt werden kann, oder wenn die Kinder schon älter sind auch durch aktive Übungen. Der Abbau der Hypersensibilität erfolgt auch von uns Logopäden und Logopädinnen und dadurch auch die Verbesserung der interoralen Wahrnehmungen das bedeutet, dass die Kinder das Essen im Mund auch besser spüren, kauen können, es hin und her bewegen können und anschließend auch schlucken können. Und ein ganz wichtiger Teil ist auch die intensive Elternberatung.

Das sammeln positiver Erfahrungen erfolgt hier bei uns in Bad Erlach eigentlich rund um die Uhr besonders bei therapeutischen Picknicks wo Eltern, Kinder, und Therapeuten gemeinsam explorieren und experimentieren auch mit den unterschiedlichsten Lebensmitteln. In der Therapie ist alles erlaubt, sie dürfen spielen, sie dürfen matschen, sie dürfen explorieren. Wir haben da ganz tolle Spiegelwände die regelmäßig beschmiert werden und wo alles ausprobiert werden darf. Mit dem großen Ziel eine Essenssituation zu schaffen, die das normale Essverhalten positiv bestärkt und für alle Beteiligten lustvoll, freiwillig, explorativ und kommunikativ ist.

Der Mund muss für Kinder als lustvoll erlebt werden können, dass kann man mit Essen oder als Vorstufe auch mit Spielen rund um den Mund machen. Zum Beispiel lustigen Tröten, mit Luftschlangen pusten, Zungenturnen, Seifenblasen pusten, verschiedene Pustespiele, oder diese Blowpens wo man hineinbläst und dann ein lustiges Muster entsteht. Ansaugspiele, es gibt Memoriespiele die Mundmotorische Übungen enthalten.

Hier sieht man auch den kleinen Mann der sich auch im Spiegel betrachtet und seine Mundfunktionen intensiv austestet. Er hat das erste Mal ein Kipferl in der Hand und testet aus wie weit kann man das in den Mund stecken, wie schaut das aus. Das Erlebnis für das Kind soll sein – Mein Mund ist geschickt, er kann ganz tolle Sachen machen. Das kann zuerst mit Spielsachen sein und in weiterer Folge, wenn das Essen als ungefährlich gesehen wird, dann mit Lebensmitteln auf die das Kind Lust hat.

Die Gestaltung der Essenssituation ist auch ein sehr großer Punkt, bei den wir die Eltern unterstützen. Wie auch schon vorher erwähnt ist die Essensentwicklung auch Autonomieentwicklung das heißt, dass wenn Kinder nicht dürfen, wenn Kinder nicht selbst mithelfen dürfen ist auch der Anreiz das sie es selber machen und Dinge ausprobieren dementsprechend gering. Die Kinder sollen bei der Zubereitung einbezogen werden. Beim Waschen, beim Schneiden des Gemüses, beim Mixen und bei jedem anderen Vorgang. Die Kinder dürfen selbst bestimmen wie viel am Teller sein soll, dementsprechend darf oder soll das Kind sich auch selbst das Essen nehmen und auswählen dürfen. Am besten, wenn man das Essen, das selbst zubereitete Essen in die Mitte am Tisch stellt und jeder nimmt sich selbst. Natürlich kann man das Kind dabei unterstützen aber es soll die Suppenkelle selbst in die Hand nehmen dürfen und selbst bestimmen wieviel in der Schüssel drinnen sein soll.

Die Zweckentfremdung von Gegenständen die dient dazu, dass Muster unterbrochen werden können. Wenn Kinder zum Beispiel das Interesse am trinken verloren haben, weil sie sich vielleicht verschluckt haben, weil sonst irgendwas Traumatisches passiert sein kann, kann die Gießkanne mal zum Becher werden und die Kinder trinken aus der Gießkanne und verbinden damit wieder was Positives und trinken wird wieder spannender.

Das Setting kann auch geändert werden. Das kann man auch zuhause super umsetzen, wenn man zum Beispiel Picknicks im Garten macht, dass mal die Nachmittagsjause oder das Mittagessen im Garten oder im Spielzimmer am Boden stattfindet.

Eltern sind Vorbilder für Kinder und dementsprechend gibt es hier ein Sprachmodell. Wenn Kinder beispielsweise sagen – ich mag das nicht essen – können die Eltern reagieren in dem sie sagen – Okay, du magst das noch nicht essen -. Das ist das was die Kollegin vorhin erwähnt hat das Geschmäcker einfach öfter ausprobiert werden müssen bevor sie akzeptiert werden können. Und durch das – noch nicht Essen – unterstützt man die Kinder, dass man signalisiert – okay du magst das nicht aber wir können es ja später wieder einmal probieren. Neue Essensweisen dienen zur Musterunterbrechung und wie gesagt, dass kann durch Picknicks stattfinden, oder dann wird die Jause mal mit lustigen Zahnstochern gegessen, oder in bunten Tellern mit verschiedenen Farben und Formen. Es können unterschiedliche Löffel verwendet werden, große Löffel, kleine Löffel, Suppenkellen, da ist der Kreativität freien Lauf gelassen. Auch unterschiedliche Becher, beispielsweise auch Becher vom Puppengeschirr, oder Plastikbecher oder vielleicht auch die Tassen oder die Gläser.

Strohhalme motivieren die Kinder auch oft mehr zu trinken oder das trinken wieder spannender zu finden. Oder Lebensmittel können auch einmal in lustigen Formen mit beispielsweise Keksausstecher oder sonst irgendwas ausgestochen und ansprechbarer gestaltet werden.

Essen mit den Fingern soll erlaubt sein, da Essen mit allen Sinnen erlebt und wahrgenommen werden soll. Das geht übers sehen, riechen, hören wenn da was knackt, fühlen, mit den Fingern fühlen oder vielleicht dürfen die Kinder auch mal bei den Picknicks mit den Zehen hineinsteigen. DA soll alles erlaubt sein.

Worauf ist jetzt konkret zu achten? Wenn Kinder beim Tisch essen ist auf eine stabile Positionierung besonders acht zu geben. Das heißt wenn die Kinder am Hochstuhl sitzen ist es ganz wichtig, dass die Kinder Fußkontakt haben, da wenn Kinder immer damit beschäftigt sind das Gleichgewicht zu halten und ihren Körper in die Mitte zu bringen dann hat die Mundfunktion, die dann einen viel höheren Bereich dann darstellt, ist schwieriger zu kontrollieren und die Kinder können sich dann weniger auf das Essen konzentrieren. Die kindlichen Signale müssen von den Eltern oder Bezugspersonen erkannt und auch interpretiert und akzeptiert werden. Das sind die Bereitschaftssignale die wir auch schon vorher gehört haben, das Kind öffnet aktiv den Mund, es macht große Augen, es bewegt sich zum Löffel hin. Abwehrsignale wäre zum Beispiel den Kopf wegdrehen, die Lippen aufeinanderpressen oder abwenden. Beim Essen sollten eine lockere und ungezwungene Atmosphäre oder Druck oder Zwang herrschen was auch beinhaltet, dass während dem Essen nicht über das Essen gesprochen wird. Das bedeutet einerseits, dass dem Kind nicht immer gesagt werden soll, na geh jetzt iss doch, mach den Mund auf und andererseits, dass wenn mit dem älteren Geschwister, der Oma oder dem Papa gesprochen wird keine Sätze wie das isst er / sie ja sowieso nicht. Kinder nehmen das auf. Das was die Mama sagt empfinden Kinder immer als richtig. Und Kinder sollten selbstständig mitagieren dürfen. Das heißt beim vorbereiten des Tisches helfen, beim Zubereiten helfen, beim selbstständigen Essen. Auch wenn Kinder gefüttert werden sollen die Kinder immer aktiv miteinbezogen werden. Das heißt, dass Kind darf auch mit den Fingern in den Brei rein, bekommt auch einen eigenen Löffel obwohl es gefüttert wird und darf probieren. Rechtzeitiges und positives beenden der Nahrungsaufnahme ist sehr essenziell. Besser ist es ist ein Löffel weniger im Kind drinnen und die Mahlzeit wird positiv beendet, als der letzte Löffel wird mit Zwang in das Kind hineingeschoben und das Kind speichert die Essensituation verbunden mit Druck, Zwang und negativen Gefühlen ab. Auch sollte möglichst auf Ablenkung verzichtet werden, dass heißt möglichst auf Handy, Tablets, Musik, Bilderbücher, etc. verzichten, damit das Kind sich auf die Nahrungsaufnahme konzentrieren kann, bewusst dabei ist und nicht unbewusst nebenbei gefüttert wird. Die Mimik der Eltern wirkt als positive Bestärkung für das

Kind, wenn diese lächelnd und freudig ist und die Eltern spiegeln Mund öffnen wirklich als Motivation und als Bestärkung für das Kind.

Da sieht man einen kleinen Mann der versucht eine ganze Schüssel Spaghetti in den Mund zu nehmen. Er probiert da aus wie viel passt da hinein, wie fühlt sich das an.

Es gibt noch die sieben silbernen Essensregeln. Das ist eigentlich eine Zusammenfassung von all dem was ihr jetzt bereits gehört habt. Das ist das einnehmen gemeinsamer Familienmahlzeiten. Alleine Essen macht einfach keinen Spaß. Das kennen wir von uns, keiner von uns isst gerne alleine. Wir gehen auch gerne gemeinsam in das Restaurant und genauso mag das Kind nicht vorher oder nachher, wenn die Eltern schon gegessen haben gefüttert werden. Die Kinder sollen nicht vor den gehäuften Teller gesetzt werden, dass empfinden viele Kinder als Überforderung und es wirkt auch als Abschreckung für Kinder, weil sie sich denken – schaff ich nicht, probiere ich erst gar nicht. Kein Füttern ohne körperliche Signale, dass sind die Signale Mund öffnen, Bereitschaft zeigen, große Augen zum Löffel hin, etc. Das Essen sollte rechtzeitig beendet werden – Richtwert sind da so dreißig Minuten. Wenn das Essen zwanzig oder dreißig Minuten dauert und positiv von den Eltern als auch vom Kind empfunden ist das besser als eine Stunde unter Zwang. Diese eine halbe Stunde die man unter Zwang beim Essen verbracht hätte, kann man für positive Dinge nutzen wie gemeinsam spielen, kuscheln, etc. was die Bindung und die Beziehung wieder stärkt. Das Kind darf bestimmen wieviel und ob es isst und die Eltern bestimmen was, wann, wo und wie lange gegessen wird. Die Kinder dürfen bestimmen wieviel und ob sie essen wollen, weil sie autonom sind, aber die Eltern sind die Erziehungsberechtigten und die Vorbilder der Kinder und die müssen den Ort, den Rahmen und die Dauer der Mahlzeit bestimmen. Die Kommunikation während der Mahlzeiten ist besonders wichtig, eben nicht über das Essen zu sprechen und Hunger soll entstehen aber die Kinder sollen nicht hungern. Wir brauchen den Hunger damit Kinder Interesse zeigen aber hungern lassen, wenn es zu viel Hunger ist da können die Kinder nicht mehr unterscheiden habe ich jetzt Hunger oder ist mir schlecht, weil ich nicht gut fühle.

Zum Abschluss habe ich hier noch ein paar Bilderbuchempfehlungen für Eltern die sich im Moment mit dem Thema Essen beschäftigen und das Kind zum Essen führen wollen sind das alles ein paar Empfehlungen wie man die Kinder zum Thema Essen sensibilisieren kann.

Ich gebe das Wort wieder an die Frau Dr. Küni weiter.

Wir hoffen wir konnten Ihnen jetzt einen Überblick bieten ich werde jetzt zum Abschluss noch ein paar bildliche Eindrücke, warum zum Beispiel auch Physiotherapie bei Kindern die Probleme haben mit dem Essen wichtig ist und ich glaube das ist auch wichtig zu zeigen, dass Kinder auch Sachen allein machen lässt, dass man Kindern auch Sachen zutraut und ich glaube der Blick und der Ausdruck im Gesicht des kleinen Burschen beweist, dass genau

um was es geht bei Kindern in dieser Entwicklungsphase. Sodass dann Essen auch wieder möglich wird, Essen wieder Spaß macht und auch mit allen Sinnen wieder erfasst werden kann.

Das ist ein kleiner Mann von welchem Sie schon ein paar Fotos gesehen haben, der ganz, ganz viele Komplikationen hatte und mit einer zugewachsenen Speiseröhre auf die Welt kam und dann nur mit Sonde ernährt werden konnte und in weiterer Folge nicht gegessen hat. Fläschchen ging dann teilweise und so schaut er nun heute aus bei seinem zweiten Aufenthalt bei uns. Er hat inzwischen Spaß am Essen gefunden, hat die Angst, die Panik vor dem Essen verloren. Weil das Essen war, Aufgrund seiner Geschichte, mit ganz vielen Traumata verbunden war. Essen lernen, Spaß am Essen, Druck – der ganze Tagesablauf der Mutter war durch das Essen bestimmt und die Panik vor der nächsten Essensituation. So erfreulich, dass dann auch zu jeder Tageszeit gegessen werden konnte und das sind Fotos die die Mama noch von zuhause geschickt hat, wo man sieht wie man Kinder auch in weiterer Folge mit einbauen kann in die Zubereitung – das sind zwei Ikea-Sessel zusammen geschraubt aufeinander – so dass man Kindern auch ermöglichen kann auch bei der Zubereitung mit dabei zu sein. Oder auch selbst destruieren zu lassen das zeigt hier das Video so schön. Und die Großmutter da im Hintergrund die es auch in der Reha gelernt hat ihn einfach mal machen zu lassen. Der erste Impuls wäre ganz oft von uns einzugreifen, dem Kind zu helfen, aber genau dann unterbrechen wir wieder den Erfolg ich kann selber, ich will selber und ich darf das Essen erforschen.

Und ein ganz wichtiger Punkt, den wir auch heute schon mehrmals erwähnt haben, ist es auf Signale zu achten, das zeigt uns der Luca so wunderbar hier mit der weihnachtlichen Kürbiscremesuppe mehr oder weniger begeistert. Seinen Löffel drinnen und in weiterer Folge sieht man er kostet, die Mama unterstützt ihn dabei, und man sieht am Gesichtsausdruck, wenn man den Kindern die Chance gibt es zu zeigen, er schiebt den Löffel weg. Und da ist es wirklich ganz, ganz wichtig, dass man nicht über die Grenzen der Kinder weggeht, dass man das stehen lassen darf, dass man das Nein der Kinder auch akzeptiert und dann kann man so großartige Dinge schaffen wie der Luca in seinen Therapieaufenthalten.

Ein zweites Mädel würde ich Ihnen gerne vorstellen, die auch zu uns gekommen ist mit einer Sonde und die das Essen bei uns gelernt hat, genau so wie man es auch bei einem gesunden Kind anwenden kann. Mit Essen zu explorieren – und das sieht man jetzt so gut auf dieser nächsten Collage die die Mama zusammengestellt hat. Essen angreifen, probieren, ausspucken, und noch einmal probieren. Und wenn wir hier, am Tisch war die Oma, immer nur sagen wäh, das ist ja grausig und wäh das ist schon ausgespuckt, dann vermiesen wir den Kindern gerade dieses wunderbare explorative Essen lernen was sie aber

auch dringend brauchen. Ja und dann kann man so gelungene Essenssituationen auch fotografieren wie bei dieser kleinen Prinzessin.

Und auch was zuhause ganz wertvoll ist, wenn Kinder anfangen andere Personen, sei es das Geschwisterkind, die Mama, den Papa oder auch mal den Teddy zu füttern das spielerisch einzubauen, weil es legt ganz schwer den Focus darauf – was kann ich und was kann ich entscheiden. Und dann wandert auch mal immer wieder was in den eigenen Mund hinein.

Ja und abschließen möchte ich jetzt mit einem wunderschönen Zitat, was für unseren Kokon so zutrifft: "Kinder sind wie Schmetterling im Wind. Einige können höher fliegen als andere, aber jeder Einzelne fliegt so gut wie er kann ."

Und es gibt Kinder die tun sich leichter beim Essen lernen, es gibt Mamas und Papas die tun sich leichter dabei das Kind zu unterstützen aber uns ist ganz wichtig, dass wenn sie Hilfe brauchen wenden sie sich an die Professionisten, sie können sich auch jederzeit bei uns melden.

Es gibt auch die Möglichkeit mit dem Kind auf Reha zu gehen.

Und wir würden uns freuen, wenn wir ihnen heute was mitgeben konnten und sind jetzt noch offen für Fragen.

Ich werde mal in die Chatfunktion jetzt einsteigen. Und zwar schauen was da an Fragen gekommen ist.

Also ich sehe bei der Chatfunktion mal gar nix, aber bei Fragen und Antworten haben wir zwei Dinge drinnen.

„Mein Sohn, sechszwanzig Monate, trinkt in der Nacht immer Milch und ohne schläft er nicht mehr weiter, darum ist er wohl unter Tag dann fast nichts.“

Also prinzipiell lese ich daraus, dass das Kind in der Nacht noch gestillt wird oder Fläschchen Nahrung bekommt. Die Summe der Kalorien die Kinder aufnehmen ist prinzipiell sehr individuell das heißt man muss wirklich von Kind zu Kind schauen. Entscheidend daran ist das die Kinder entlang der Verzäertele gut wachsen. Das heißt man braucht keine Panik haben, wenn das Kind prinzipiell gut weiterwächst, dann bekommt es ausreichend Kalorien wobei man sich da auch die Zusammensetzung anschauen muss. Natürlich wenn man nachts die Milch reduzieren kann, das ist immer ein gemeinsamer Prozess, werden die Kinder natürlich unter Tags auch mehr essen. Also das wissen wir. Aber es kommt immer darauf an wie man es reduziert, wie man es schafft, es ist nämlich auch ein Thema des Abstillens und deshalb entscheiden das immer zwei Personen nämlich das Kind und die Mama und da muss man natürlich schauen wo die beiden gerade stehen in diesem Prozess. Die zweite Frage – bzw. vielleicht gehört das eh zusammen *„steht in der Nacht öfters auf um zu trinken und hat noch nie durchgeschlafen.“* Ich liebe dieses Thema des Durchschlafens und warne vor jeder Literatur, dass das Kind durchschlafen muss. Jedes Kind will schlafen

lernen, jedes Kind lernt auch schlafen und lernt auch irgendwann einmal durchzuschlafen aber Kinder brauchen manchmal Sicherheit in der Nacht, brauchen manchmal die Wärme, brauchen manchmal den Kontakt zu den Bezugspersonen. Und dann muss man hinterfragen warum das Kind in der Nacht, wenn es immer das gleiche Kind ist, viermal noch das Flaschi sein muss. Es gibt Phasen wo die Kinder mehr brauchen, wenn sie zum Beispiel einen Wachstumsschub haben dann brauchen sie mehr und dann wollen sie auch in der Nacht zu den Kalorien kommen. Aber manchmal ist in der Nacht auch die Frage der Sicherheit, kuscheln, nach Mama und Papa spüren und da würde ich einmal hinterfragen und schauen ob das Kind sich auch so beruhigen lässt auch ohne Flaschennahrung zum Beispiel. Dann gibt es eine Frage *„wir starten gerade mit dem Essen Baby let weaning und oder Brei – was ist ihre Empfehlung“*

Meine Empfehlung ist ganz klar die Empfehlung der österreichischen und deutschen Gesellschaft für Babynahrung und da ist die Empfehlung es ist sinnvoll mit Brei anzufangen und dann mit Fingerfood zu kombinieren. Das heißt, prinzipiell bis die Kinder wirklich mit dem Baby let weaning das heißt wenn sie nur Fingerfood essen und ausreichend Kalorien haben ist das bei Kindern wirklich das Limit erreicht wo sie aufmerksam sein können, wo sie Spaß am Essen haben das das nicht wirklich die Diätzeit also den Zeithorizont übersteigt wo Kinder wirklich Spaß am Essen haben. Und deshalb ich bin ein großer Fan davon und das sagt auch die wissenschaftliche Literatur, Kinder von Anfang an mit Fingerfood zu unterstützen aber primär mit Brei zu beginnen. Ich sehe auch Zustimmung bei der Diätologie und Logopädie, ansonsten würden sich die beiden jetzt einmischen.

Gibt es noch Fragen, ich springe mal hin und her zwischen Fragen und Antworten.

„Wie geht man mit dem Umgang mit Süßem um? Eltern packen ständig süßes aus, ist ein Verbot kontraproduktiv auch wenn man gesunde Alternativen vorlebt“ Gute Frage.

Prinzipiell gilt, im ersten Jahr so gut wie möglich auf Süßigkeiten zu verzichten. Also man braucht nicht hysterisch zu werden, wenn ein Kind einmal vom Geschwisterkind oder so abschleckt. Alle die ein zweites, drittes Kind haben wissen wie das ist. Man kann sie fernhalten an der Menge an Süßigkeiten aber bei zwei und drei wohnen auch Süßigkeiten im Haus und die kosten auch immer wieder mal davon. Prinzipiell gilt im ersten Lebensjahr wirklich Zucker zu vermeiden aber es passiert nichts, wenn ein Kind einmal wo abschleckt oder einmal ein Stück Kuchen kostet. Ich bin ein Fan davon, dass wenn Kinder von etwas kosten wollen sie auch kosten zu lassen aber prinzipiell die Hauptmahlzeiten für Kinder im ersten Lebensjahr ohne Süßungsmittel zuzubereiten. Die Diätologin sagt noch was dazu. Verbote machen alles noch interessanter machen, das kennen wir, wenn wir einem kleinen Kind sagen greif nicht in die Steckdose, dann wird die Steckdose erst richtig interessant. Und ohne unser zutun würde das Kind auch gar nicht auf die Idee kommen die Steckdose zu

erkunden. Und so soll es auch bei Naschereien sein. Hin und wieder ist es in Ordnung aber es soll auf gar keinen Fall im Tagesplan mit drinnen sein.

Man muss unterscheiden im ersten Lebensjahr. Ab dem zweiten Lebensjahr gilt es die Kinder an die Familienkost heran zu führen und da wird auch mal was Süßes, sei es der Kaiserschmarrn oder die Nachspeise oder die Geburtstagstorte, etc. mit dabei sein. Und bei der Familienkost gibt es eine Regel man nimmt den Handteller des Kindes und davon ein Daumenbreit darf am Tag was Süßes sein. Das muss man nicht zwingend anbieten, aber das wäre die Menge die vertretbar ist um einen guten Umgang mit süßem zu erlernen.

Dann haben wir, haben wir da noch eine neue Frage, schauen wir da nochmal in dem Chat.

“Soll man Kinder auffordern, dass sie zumindest kosten?“ Wenn man Kinder zwingt zum Essen ist das definitiv kontraproduktiv. Das heißt positiv auffordert das Kind motivieren zu kosten, das spielerisch zu machen auch das Kind selbst kosten zu lassen und auch selber kosten. Ganz kontraproduktiv ist, wenn man dem Kind einen Brei vorsetzt und man findet diesen selber ekelig, man kostet den und macht bäh und das Kind soll den dann kosten und man zwingt das Kind dann diesen Brei zu kosten. Also das die Mama mal mit dem Finger reinfährt, kostet und den Finger abschleckt oder das Geschwister Kind einmal kostet, oder der Papa einmal kostet am Tisch ist das der Punkt wo das Kleinkind am meisten dazu motivieren kann neue Dinge auszuprobieren. Man räumt den Teller nicht vom Tisch weg bevor das Kind nicht gekostet hat ist pädagogisch wertvoll in dem Bezug, dass ich das Kind aneignet das kosten zu müssen aber erhöht nicht den Effekt den wir medizinisch und psychologisch haben wollen nämlich, dass das Kind Freude am Essen hat. Aber motivieren und gemeinsam die Sachen zu kosten um das Kind positiv zu motivieren und zu bestärken aber nicht mit Verboten oder negativen Konsequenzen, wenn das Kind jetzt nicht kostet.

Ich möchte hier nur ganz kurz ein Beispiel erzählen - also ein Kind, dass hat noch nie Himbeeren gekostet und die Mama hat die Himbeeren einfach am Boden auf einen Teller gestellt und das Kind hat dort mit einem Plastikdinosaurier gespielt. Irgendwann waren die Himbeeren dann zermatscht, der Dinosaurier hat davon gegessen, die Himbeeren waren auf den Fingern. Irgendwann während des Spiels hat das Kind dann den Finger in den Mund gesteckt und das war ein riesen Erfolg. Und so wird das Kosten dann oft spielerisch in die Wege geleitet.

Gut, ich sehe gerade keine weiteren Fragen – wenn sie noch Fragen haben bitte, bitte gerne.

“Ich möchte ungefähr ein Jahr lang stillen ist ein Fläschchen parallel oder danach noch notwendig mit Milch, Kuhmilch?“

Die Diätologin kommt gleich an meine Seite und wenn notwendig kann ich dann auch noch ergänzen. Also, bei einem Jahr stillen brauchen sie zusätzlich kein Fläschchen, weil in der Muttermilch ist alles drinnen was das Kind braucht. Aber sie können natürlich schon

anfangen zum Zufüttern. Ab dem sechsten Lebensmonat soll man zufüttern dann hat das Kind ausreichend Nahrung und Fläschchen würde ich dann keines mehr geben.

Ich schätze mal die Frage war – darf ich noch. Von der Zusammensetzung ist die Kuhmilch wohl noch am ähnlichsten der Muttermilch. Viele glauben, dass Schaf- oder Ziegenmilch besser ist wegen der Allergien, jedoch hat man herausgefunden, dass dies nicht der Fall ist. Also kann schon Kuhmilch gegeben werden, wird im ersten Lebensjahr nicht empfohlen, da die Muttermilch ausreicht.

Im ersten Jahr Muttermilchersatz und im zweiten Lebensjahr Kuhmilch.

Und ein Jahr stillen, ja wir wissen auch aus der Allergieentwicklung, dass Stillen beim Beikost einführen so ab dem fünften, sechsten Monat je nach Reifezeichen des Kindes, auch protektiv ist. Das bedeutet, dass Kind wird durch das Stillen vor Allergien geschützt. Das heißt, wenn man stillen kann und wenn man stillen will bitte auf jeden Fall weitermachen auch während der Beikost Einführung. Und dann den gemeinsamen Zeitpunkt des Abstillens bestimmen und sich nicht dreinreden lassen.

Ich kann auch hier verweisen, es gibt ganz tolle Workshops “Richtig essen von Anfang an“, das gibt es in allen Bundesländern und diese werden im Burgenland von der Österreichischen Gesundheitskasse gratis angeboten (Termine siehe Veranstaltungskalender www.familienland-bgld.at. Da geht es primär darum was Kinder im ersten Lebensjahr essen, was bei der Beikost im Mittelpunkt steht.

Gut, wir sehen keine weiteren Fragen – doch, dass freut mich, danke für diesen lieben Kommentar!

Wir freuen uns, wenn wir Ihnen etwas mitgeben konnten und wünschen Ihnen und Ihren Kleinen ein wunderbares Essenlernen und viel Spaß daran. Die Freude und die Begeisterung die sie am Essen haben können Sie weitergeben – sind Sie sich dessen bewusst. Dann kann Essen zu einer der schönsten Nebentätigkeiten des Tages werden nicht nur für Sie, sondern auch für Ihre Kinder und somit auch keine Belastung im Leben Ihrer Kinder. Und je natürlicher und je spaßbetonter der Umgang mit Essen ist desto weniger höher die Rate an Essstörungen in weiterer Folge dann auch für die Kinder.

Ich sage DANKE für die lieben Feedbacks und wir wünschen Ihnen allen einen wunderschönen Abend und falls Sie Fragen zum Kokon haben können Sie jederzeit über die Homepage sich bei uns melden. Alles Liebe und alles Gute in unseren dreier Namen aus Bad Erlach