

Hanni Rützler

Kinder lernen essen – Strategien gegen das Zuviel

Die epidemische Zunahme von Übergewicht – insbesondere bei Kindern und Jugendlichen - stellt laut WHO die größte Herausforderung für die Gesundheitspolitik in der EU dar. An der WHO-Europakonferenz Ende letzten Jahres in Istanbul wurde eine „Charta zur Bekämpfung von Adipositas“ als strategischer Handlungsrahmen für die europäische Gesundheitspolitik vorgestellt.

Hanni Rützlers neues Buch KINDER LERNEN ESSEN kommt da wie gerufen. Die „Strategien gegen das Zuviel“, die die renommierte Ernährungswissenschaftlerin und Foodexpertin darin entwickelt, richten sich, anders als die WHO-Charta, jedoch an die Betroffenen selbst: an ernährungsinteressierte Laien, an Eltern und Menschen in pädagogischen Berufen, die mit diesen Problemen in ihrem Alltag konfrontiert sind.

Zielt die Charta vor allem auf staatliche Maßnahmen zur Regulierung der Angebote der Lebensmittelindustrie und auf internationale Codes für das Marketing (Lebensmittelkennzeichnung und nährwertbezogene Werbung), lenkt Rützler den Fokus auf unseren Essalltag, darauf, wie jeder Einzelne mit den Herausforderungen des Schlaraffenlandes besser umgehen kann.

„Im Zentrum des Buches steht die Frage, wie wir einen ganz individuellen und gesunden Umgang mit den Verlockungen der Lebensmittelindustrie und Gastronomie finden können ohne auf Genuss und Lebensfreude zu verzichten“, sagt Hanni Rützler, Ernährungswissenschaftlerin und Futurefoodexpertin. „Die Wurzeln dafür – eine Kernthese des Buches - werden in der Kindheit gelegt“.

Hanni Rützler bietet Eltern und ErzieherInnen einen grundlegenden Überblick über die komplexen Zusammenhänge, die unser Essverhalten bestimmen und was wir daraus lernen können. Es berücksichtigt soziologische, psychologische und pädagogische Erkenntnisse ebenso wie historische und ökonomische und stellt damit ernährungswissenschaftliche Empfehlungen in einen lebenspraktischen Zusammenhang.

„Weil Essen – so eine weitere zentrale These - viel mehr ist als eine physiologische Notwendigkeit, bleiben Ernährungsempfehlungen, die unsere Sinne nicht ansprechen, bloß wirkungslose Appelle an die Ratio“, so Rützler in ihrem Buch. Daher werden die Sinne der LeserInnen angesprochen und anschaulich wird dargelegt, warum Genuss der passende Schlüssel für eine gesunde Ernährung ist.

Mag. Hanni Rützler Kinder lernen essen – Strategien gegen das Zuviel
Hubert Krenn VerlagsgesmbH, ISBN 978-3-902351-94-2, 240 Seiten, gebunden
? 24,90

Die fünf Kapitel des Buches „Kinder lernen essen“

– KAPTEL I Die Tücken des Schlaraffenlandes erläutert Voraussetzungen und Folgen des epochalen Wandels von der Mangel- zur Überflusgesellschaft, dem wir weder physiologisch noch psychologisch ausreichend gewachsen sind. Es bietet einen kompakten Einblick in die sozialen Veränderungen, die unser Essverhalten revolutioniert und zum Verlust traditioneller Orientierung – und damit auch zum epidemischen Ausmaß von Übergewicht - beigetragen haben.

– KAPTEL II Vom Säugling zum Feinschmecker zeigt auf, warum auch Essen gelernt werden will. Wir werden zwar als Genießer geboren und wissen als Baby wann wir Hunger haben und wann nicht; die angeborene Selbstregulierung und die ursprünglichen Geschmacksvorlieben gehen jedoch unter den prägenden familiären und kulturellen Einflüssen schnell verloren. Hier setzt die Verantwortung der Eltern ein, die sich nicht nur auf die Auswahl der Lebensmittel beschränkt, sondern vor allem auch auf die stressfreie und genussbetonte Atmosphäre bei Tisch, die die Basis legt für ein gesundes Essverhalten.

– KAPITEL III Vielfraß und Suppenkaspar analysiert die vielfältigen Ursachen von Fettleibigkeit und Essstörungen, beschreibt anschaulich Symptome und Warnsignale, an denen Eltern schon früh erkennen können, ob ihre Kinder gefährdet sind, und beschäftigt sich eingehend mit den Problemen von Diäten, die oft den ersten Schritt in Richtung Essstörung darstellen.

– KAPTEL IV Genießer leben besser plädiert - ausgehend von neuen empirischen Studien, die einen Zusammenhang von gesunder Ernährung und Genuss und Freude beim Essen aufzeigen - für die bewusste Entwicklung unserer Genuss- und Erlebnisfähigkeit. 12 Wegweiser geleiten die LeserInnen auf den richtigen Weg zum genussvollen Essen als Basis eines gesunden Essverhaltens von Kindern und Erwachsenen.

– KAPITEL V Gebrauchsanleitungen für das Schlaraffenland enthält „Rezepte“ für die praktische Esserziehung und gibt Antworten auf Fragen wie „Müssen Kinder essen was auf den Tisch kommt?“, „Sollen Eltern auf die Essvorlieben ihrer Kinder Rücksicht nehmen?“, „Wie wichtig sind Tischmanieren?“. Wie beim Kochen geht es jedoch auch hier nicht darum,

die vorgeschlagenen Regeln penibel einzuhalten, sondern sich Anregungen zu holen, die Grundidee – also die wichtigsten „Zutaten“ - als Inspirationsquelle zu verstehen und sie für die jeweilige Familie zu adaptieren.

Mag. Hanni Rützler Kinder lernen essen – Strategien gegen das Zuviel
Hubert Krenn VerlagsgesmbH, ISBN 978-3-902351-94-2, 240 Seiten,
gebunden, Euro 24,90