

**INGRID PFAFFINGER & ANDREA ZARFL**

**Essen ohne Stress**



**Ingrid Pfaffinger  
Andrea Zarfl**

# **Essen ohne Stress**

**Das Buch über Ernährung,  
das Eltern beruhigt  
und Kinder stärkt**

*Mit einem Beitrag von Nora Imlau*



Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Die Inhalte dieses Buches dienen der Wissensvermittlung und Reflexion. Nicht der Diagnose oder Behandlung. Dieses Buch ersetzt keine individuelle medizinische, ernährungstherapeutische oder psychologische Beratung. Bei bestehenden Erkrankungen, besonderen Bedürfnissen oder Unsicherheiten empfehlen wir, qualifizierte Fachpersonen einzubeziehen.

Dieses Buch basiert auf dem aktuellen Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse sowie unserer langjährigen praktischen Erfahrung als Diätologinnen in der Beratung und Therapie von Kindern und Erwachsenen. Uns ist bewusst, dass auch wissenschaftliche Arbeit inklusive deren Interpretation nie vollständig frei von persönlichen Prägungen ist. Umso wichtiger war es uns, die ausgewählten Quellen sorgfältig zu prüfen, einzuordnen und ihre Aktualität im Blick zu behalten. Bewusst greifen wir an manchen Stellen aber auch auf »Klassiker« aus der Forschung zurück – Studien und Konzepte, deren Relevanz über die Zeit hinweg Bestand hat und die bis heute wichtige Grundlagen liefern.

© 2026 Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, D-81673 München  
produksicherheit@penguinrandomhouse.de

Umschlaggestaltung: buxdesign | Ruth Botzenhardt  
Umschlagmotiv: © Getty Images / Corbis / Richard Bailey  
Innenteilabbildungen: © frolleinmotte/Teresa Holtmann  
Redaktion: Dr. Katharina Theml  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck: CPI books GmbH, Leck  
Printed in the EU  
ISBN 978-3-466-31257-3

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

*Dieses Buch ist für unsere Kinder.  
Und für alle Kinder.  
Weil sie es verdienen, mit Essen und ihrem Körper  
in Frieden aufzuwachsen.*

*Dieses Buch ist auch für dich.  
Weil es dafür nie zu spät ist.*



# Inhalt

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Essen ist nie nur Essen</b>                                        | 9  |
| <b>1 Die Welt, in der Kinder essen lernen</b>                         | 15 |
| Wie Schönheitsideale entstehen und Kinder prägen                      | 17 |
| Die Angst vorm Dicksein                                               | 19 |
| Wie aus Aufklärung Diskriminierung wird                               | 24 |
| Wir müssen über Diätkultur sprechen                                   | 27 |
| Gesundheit als moralisches Projekt                                    | 33 |
| Gewicht ≠ Gesundheit                                                  | 36 |
| <b>2 Die Geschichte eines Körpers</b>                                 | 41 |
| Welche Geschichte trägt dein Kind in sich?                            | 41 |
| »Der Druck der ersten tausend Tage«                                   | 52 |
| <b>3 Über verloren geglaubte Superkräfte und diffuse Bauchgefühle</b> | 59 |
| Intuitive Ernährung: ein Entwicklungsprozess                          | 60 |
| Vom Spüren zum Verstehen. Oder andersherum?                           | 69 |
| Hunger- und Sättigungsregulation: ein fein abgestimmtes System        | 76 |
| <b>4 Vom Esstisch zum Stresstisch</b>                                 | 87 |
| Stressfaktor: Stillen oder Fläschchen?                                | 89 |
| Stressfaktor: das erste Essen                                         | 91 |
| Stressfaktor: Gewichtskontrolle!                                      | 95 |
| Stressfaktor: Hilfe, mein Kind isst zu wenig!                         | 97 |

|                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Stressfaktor: Hilfe, mein Kind isst zu einseitig!                                   | 109 |
| Stressfaktor: Hilfe, mein Kind isst kein Gemüse!                                    | 122 |
| Stressfaktor: Hilfe, mein Kind isst zu viel!                                        | 132 |
| Warum ein Apfel nicht tröstet                                                       | 144 |
| Stressfaktor: Hilfe, mein Kind will nur Süßigkeiten!                                | 152 |
| Exit: Raus aus dem Stresstisch!                                                     | 168 |
| <b>5 Wir laden dich ein, Ernährungserziehung weiterzudenken</b>                     | 173 |
| Davor ein Blick zurück – woher kommt das alles?                                     | 174 |
| Ernährungserziehungsstile                                                           | 179 |
| Den Tisch für intuitive Essgewohnheiten decken:<br>was es dazu wirklich braucht     | 186 |
| Modell der intuitiven Esskompetenz                                                  | 204 |
| <b>Nora Imlau: Was brauche ich, und was brauchst du ... bei unseren Mahlzeiten?</b> | 211 |
| <b>6 Körperpositives Zuhause</b>                                                    | 231 |
| Wie Kinder ihren Blick auf Körper entwickeln                                        | 232 |
| Wenn der Körper zum Gesprächsthema wird                                             | 236 |
| Wie soll mein Kind lernen, seinen Körper zu mögen,<br>wenn ich meinen nicht mag?    | 241 |
| Der Körper wächst                                                                   | 243 |
| Medienkompetenz in der Familie                                                      | 248 |
| <b>7 Familienernährung zwischen Anspruch und Alltag</b>                             | 255 |
| Mental Load und Verantwortung am Familientisch                                      | 256 |
| Über den Wandel der Werte                                                           | 262 |
| Entmoralisierung von Abweichungen                                                   | 269 |
| <b>Dank</b>                                                                         | 276 |
| <b>Anmerkungen</b>                                                                  | 279 |

Aaaach –  
ich muss ja  
noch tracken!

Wie willst du  
denn mit Chips  
groß & stark  
werden?

Ich will  
Chips.

?



# Essen ist nie nur Essen



Am Familientisch sitzen gesellschaftliche Erwartungen. Diätgedanken. Vorstellungen davon, wie ein Körper auszu-sehen hat. Bewertungen von »gut« und »schlecht«. Und oft sitzen dort auch Sorgen – sowie der Wunsch, alles richtig zu machen. Fragen wie: Isst mein Kind »genug«, »zu viel« oder »zu einseitig«? Diese Verantwortung für Kinder zu tragen, bedeutet manchmal, mit mehr Fragen als Antworten zu leben. Vielleicht hast du dieses Buch genau deshalb aufgeschlagen. Vermutlich erwartest du ganz konkrete Empfehlungen: was dein Kind essen sollte, wie viel davon und am besten in welcher Zusammensetzung. Doch selbst wenn du weißt, was auf den Teller gehört, hören die Sorgen nicht auf. So wichtig ernährungswissenschaftliches Wissen auch ist – das allein reicht nicht aus, um zu verstehen, warum Essen im Familienalltag so häufig mit Druck oder Unsicherheit verbunden ist.

Dieses Buch beginnt deshalb nicht mit einem Blick auf den Esstisch, sondern **mit einem Blick auf die Welt, in der dieser Tisch steht**. Denn Stress beim Essen entsteht in einem größeren Kontext: in gesellschaftlichen Idealvorstellungen, in Erfahrungen mit dem eigenen Körper und in Bewertungen, die oft über Generationen weitergegeben werden. Die Auseinandersetzung mit diesen Themen fühlt sich zunächst vermutlich ungewohnt an. Sie

schaft jedoch die Basis für etwas Grundlegendes: Wer Zusammenhänge erkennt, kann Entscheidungen treffen, die nicht nur im Moment entlasten und Stress reduzieren, sondern langfristig Orientierung geben.

Auch wenn es für viele Erwachsene kaum mehr vorstellbar ist, dem eigenen Körper beim Essen zu vertrauen, liegt genau hier eine große Chance für die nächste Generation. Kinder kommen als **intuitive Esser\*innen** auf die Welt. Sie können spüren, was sie brauchen – Hunger, Sättigung, Vorlieben, Abneigungen. Die entscheidende Frage ist, unter welchen Bedingungen diese Fähigkeit erhalten bleibt. Und genau hier beginnt Essstörungenprävention im Familienalltag. Es geht nicht um die perfekte Ernährung, sondern um Rahmenbedingungen, in denen dein Kind liebevoll begleitet essen und wachsen darf – in seinem eigenen Körper. Rahmenbedingungen sind dabei nicht frei wählbar. Sie entstehen aus Erfahrungen, Privilegien, Prägungen und Ressourcen. Dieses Wissen kann den Blick auf dich, dein Kind und die Menschen in deinem Umfeld erweitern. Und es ermöglicht, Verhalten weniger vorschnell zu bewerten und stattdessen besser zu verstehen.

## Unsere Haltung: ein notwendiger Paradigmenwechsel

Unser Buch verfolgt einen **gewichtsneutralen Ansatz**. Dabei verstehen wir Gewicht nicht als Ursache, sondern als Ergebnis vieler einzelner Puzzlestücke, von denen einige bereits sehr früh im Leben wirksam werden. Das eigene Körpergewicht ist weder ein Charakterzug noch ein Beweis für Gesundheit oder Krankheit. Wir laden dich ein, diese Perspektive im Buch mit uns zu teilen.

Körper tun eines jedenfalls ganz zuverlässig: Sie verändern sich. Vor allem wenn es um Familie geht: Schwangerschaft, Stillzeit, Wachstum, Entwicklung, Pubertät. All diese Lebensphasen bringen ständigen Wandel mit sich. Ein Umgang mit Essen, der versucht, diese natürlichen Veränderungen zu kontrollieren oder zu »korrigieren«, erzeugt vor allem eines: *Stress*. Und genau diesen wollen wir aus der Gleichung herausnehmen.

Generell zeigt sich in der Forschung ein spürbarer Wandel: Gewichtsneutrale Perspektiven rücken zunehmend in den Fokus wissenschaftlicher Auseinandersetzung. Nicht zuletzt auch deshalb, weil *The Lancet* – eine der ältesten und renommiertesten medizinischen Fachzeitschriften – im Jahr 2022 einen Aufruf initiiert hat, Forschung stärker gewichtsneutral auszurichten.

## Warum Worte zählen

Worte wie *N\*rmalgewicht*, *A\*ipositas*, *Ü\*ergewicht* oder ähnliche Zuschreibungen tauchen bei uns entweder gar nicht oder nur zensiert auf. Und wenn wir sie verwenden, dann dort, wo wissenschaftliche Zusammenhänge ohne sie nicht verständlich wären. Denn Sprache ist nie neutral. Gerade rund um Essen und Körper transportiert sie Bewertungen, Vorurteile und Zuschreibungen. Viele dieser Begriffe stammen aus einem medizinischen System, das Körper misst, vergleicht und einordnet – häufig ohne den Menschen dahinter mitzudenken. Ein bekanntes Beispiel ist der Body-Mass-Index (BMI), der weder individuelle Entwicklung, Geschlecht, Ethnizität noch Lebensrealität angemessen abbilden kann.

Eine vorurteilsbewusste, diskriminierungssensible Sprache ist für uns daher von großer Bedeutung: Sie ist Teil einer Haltung, die unsere Arbeit seit vielen Jahren begleitet. Deshalb spre-

chen wir von Menschen statt von Diagnosen. Von Körpern statt von Kategorien. Und wir verbinden wissenschaftliche Erkenntnisse immer mit Kontext, Lebensrealität und Beziehung. Aus diesen Gründen verwenden wir bewusst Begriffe wie Mehrgewicht, Menschen in größeren Körpern oder Menschen mit höherem Gewicht. Diese Formulierungen versuchen, Körper zu beschreiben, ohne sie zu bewerten. Auch in der internationalen Fat-Acceptance- und Fat-Liberation-Bewegung wird Sprache bewusst reflektiert: Dort werden Begriffe wie *dick* oder *fett* als neutrale Körperbeschreibungen zurückerobert, um Stigmatisierung entgegenzuwirken. Für uns gilt: Menschen dürfen selbst entscheiden, wie sie über ihren eigenen Körper sprechen möchten. Wenn wir mit Familien arbeiten, orientieren wir uns deshalb an den Worten, die für die jeweilige Person passend erscheinen.

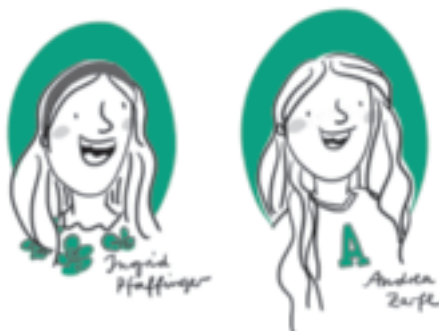
## Was dieses Buch leisten kann und was nicht

Ist *Essen ohne Stress* überhaupt möglich? Es ist kein Ziel, das man einmal erreicht. Vielmehr ist es ein Weg. Denn so wie dein Kind wächst und sich verändert, verändern sich die Herausforderungen rund um Essen und Körper im Alltag. Immer wieder wird es Momente geben, die Fragen, Sorgen oder Unsicherheit auslösen. Unser Buch richtet sich an Eltern und Bezugspersonen, die sich mehr Ruhe, Vertrauen und Orientierung im Umgang mit Essen und ihren Kindern wünschen.

*Essen in der Familie* betrachten wir unabhängig von Familienform, Partnerschaft oder Lebensmodell. Familie ist vielfältig. Alltage sind unterschiedlich. Kinder auch. Deshalb wird dieses Buch nicht alle Herausforderungen lösen. Kein Buch kann das. Aber wir schreiben es in der tiefen Überzeugung, dass unser

Buch und das darin enthaltene Wissen einen Unterschied machen.

Das wünschen wir auch dir und deinem Kind.



Über diesen QR-Code findest du weiterführende Ressourcen an einem Ort: hilfreiche Downloads und Übungen als Ergänzung zum Buch sowie Kontakte und Anlaufstellen für zusätzliche Begleitung. Bei uns am IBE Fortbildungsinstitut findest du aktuelle Online-Angebote und Weiterbildungen zu intuitiver und bedürfnisorientierter Ernährung, Essverhalten und vielen weiteren Themen rund um einen entspannten und wertschätzenden Umgang mit Essen und Körper.



<https://www.ibe-institut.com/essen-ohne-stress-zusatzmaterial>



# 1

## Die Welt, in der Kinder essen lernen



### Persönlicher Einblick, vierzehn Jahre

*Eine Hose – nein, nicht nur eine Hose. Meine Lieblingshose, die ich seit zwei Jahren besaß, passte mir plötzlich nicht mehr. Ich hatte mich immer so wohl darin gefühlt. Und jetzt? Jetzt zwickte sie, war obenrum zu eng!*

*Also ging ich in einen Shop, um mir eine neue Hose zu kaufen. Die Kleidung dort war für uns Jugendliche damals unfassbar cool und fancy. Es war fast ein Muss, dort einzukaufen, wenn man dazugehören wollte. Es handelte sich um ein Modegeschäft mit Eigenmarke. Die Kleidung dort fiel durchgehend sehr klein aus. Die kleinste Größe entsprach ungefähr einer amerikanischen Size Zero.*

*Beim Anprobieren der Hosen kam ein kritischer Blick der Verkäuferin. »Nein, nein, nein. Diese Größe passt dir nicht. Für die bist du zu dick! Ich bringe dir zwei Nummern größer und einen anderen Schnitt.«*

*Ich kaufte an diesem Tag jedenfalls keine neue Hose. Stattdessen schwor ich mir, wieder in meine alte Lieblingshose hineinzupassen. Egal wie, ich würde das schaffen. Das war der Beginn meiner ersten Diät.*

*Heute frage ich mich: Hätte in einer Welt ohne den Druck der Schönheitsideale eine Hose in meiner Größe meine neue Lieblingshose werden können?*

Vielleicht fragst du dich an dieser Stelle, ob du im richtigen Buch bist. Es soll hier doch um Kinderernährung gehen. Genau darum geht es. Und genau deshalb beginnen wir hier mit einer persönlichen Geschichte, die stellvertretend für die Sozialisierung von Kindern in dieser Gesellschaft steht. In *unserer* Gesellschaft. In einer Welt voller Idealbilder, Bewertungen und Normvorstellungen. **Denn Kinder lernen nicht durch Regeln oder Empfehlungen, sondern durch Bedeutung und Beobachtung.**

Was wir über Ernährung denken, was wir für »gesund« halten und wovor wir unsere Kinder schützen möchten, ist eingebettet in gesellschaftliche Vorstellungen davon, wie Körper auszusehen haben, was als erstrebenswert gilt und was als Abweichung betrachtet wird. Diese Vorstellungen wirken oft subtil – und doch prägen sie unsere Entscheidungen im Familienalltag maßgeblich.

**Damit Essen ohne Stress im Familienalltag gelingen kann, lohnt es sich deshalb, zuerst zu verstehen, welche Erwartungen, Werte und Ängste wir als Eltern mit an den Tisch bringen.** Denn Kinder nehmen wahr, wie über Körper gesprochen wird, wie Essen bewertet wird und welche Sorgen dabei mitschwingen. Wir laden dich daher dazu ein, den Blick zu weiten: weg von der Frage, wie du das Essen deines Kindes »optimieren« kannst – hin zu der Frage, warum du überhaupt denkst, das zu müssen! Doch bevor wir darüber sprechen, *was* Kinder für ein gesundes Heranwachsen brauchen, schauen wir uns an, *unter welchen gesellschaftlichen Bedingungen* sie essen lernen.

# Wie Schönheitsideale entstehen und Kinder prägen

Der Druck, gesellschaftlichen Idealvorstellungen entsprechen zu wollen, ist in den letzten Jahrzehnten deutlich gestiegen.<sup>1</sup> Durch Filme, soziale Medien, Werbung und Zeitschriften werden wir permanent mit einem bestimmten Körperideal konfrontiert. Selbst wenn wir es nicht bewusst wahrnehmen, vergleichen wir uns automatisch mit diesen Bildern.<sup>2</sup> Und in diesem Vergleich nehmen wir Abweichungen unseres eigenen Körpers wahr. Was dabei oft übersehen wird: Nur ein verschwindend kleiner Teil der Bevölkerung entspricht diesem medial vermittelten Ideal. Laufstegmodels und Werbefiguren repräsentieren körperlich eher eine Minderheit. Manche aufgrund genetischer Voraussetzungen oder bestimmter Ressourcen, andere, weil sie diesen Körper durch restriktives Essverhalten und exzessives Sporttreiben formen und aufrechterhalten.



## Persönlicher Einblick

*»Schönheitsideale hat es doch immer gegeben«, sagte einmal beschwichtigend eine Frau zu mir, nachdem ich einen Vortrag über Body Positivity und gesellschaftliche Standards gehalten hatte. Und es stimmt: Menschen haben sich immer mit Schönheit beschäftigt. Aber daraus folgt nicht, dass Schönheitsideale harmlos sind. Entscheidend ist nicht, ob es sie gibt, sondern was sie mit uns machen. Was als schön, gesund oder »richtig« gilt, ist kulturell geprägt und hat sich im Lauf der Geschichte immer wieder verändert. Manche Schönheitsnormen gingen und gehen so weit, dass Menschen Schmerzen, Einschränkun-*

*gen oder gesundheitliche Schäden in Kauf nehmen, um ihnen zu entsprechen. In China beispielsweise galten über Jahrhunderte sogenannte Lotusfüße als Inbegriff weiblicher Schönheit – Füße, die durch schmerzhaftes Bindungen deformiert wurden. Auch in Europa wurden Körper etwa durch eng geschnürte Korsetts einem bestimmten Schönheitsideal angepasst. Auf den ersten Blick wirken solche historischen Praktiken weit entfernt von unserer momentanen Lebenswelt. Heute zeigen sich solche Normen in anderer Form: etwa in Schönheitsoperationen, extremen Körperidealen oder dem Druck, bestimmte Körpermerkmale schon früh verändern oder optimieren zu müssen. Auch wenn die Methoden andere sind, bleibt die zugrunde liegende Botschaft ähnlich: Der Wert eines Körpers wird an seinem Aussehen gemessen. Schönheitsnormen beeinflussen, welche Körper bewundert werden und welche als falsch, ungesund oder verbesserungsbedürftig gelten.»*

Schönheitsideale haben auch längst Einzug in den Familienalltag gefunden. Bereits in Kinderbüchern, -filmen und Spielwelten sind Körper oft auffallend normiert: schlank, leistungsfähig, jung. Reale Vielfalt ist selten sichtbar. Diese Bilder wirken ganz nebenbei: beim Vorlesen am Abend, beim gemeinsamen Fernsehen, im Spielzeugkatalog oder bei der Suche nach einem neuen Pulli im Online-Shop, während das Kind danebensitzt. Genau dadurch prägen sie sich ein. Kinder lernen somit früh, welche Körper Sichtbarkeit bekommen oder gar bewundert werden. Sie hören keine explizite Aufforderung, »so auszusehen«. Die Botschaft wirkt unauffälliger: *So sieht ein schöner, richtiger und erfolgreicher Körper in unserer Welt aus.* (Vertiefende Einblicke zu unrealistische Schönheitsidealen und deren Einfluss auf das Körperbild findest du im Buch *Unfiltered* von Dr. Julia Tanck.)

## Die Angst vorm Dicksein

Bitte lies hier weiter, auch wenn du dir denkst: »Das betrifft unsere Familie oder mein Kind nicht.« Vielleicht zeigt sich der Stress am Esstisch bei euch nicht aufgrund von Gewichtssorgen. Dennoch lohnt es sich auch für dich, hier genauer hinzuschauen. Manches Verhalten deinem Kind gegenüber hat seine Wurzeln auch in einer Angst, die du nicht als solche benennen würdest: der Angst vorm Dickwerden.



### Persönlicher Einblick

*Ich erinnere mich an eine Mutter aus einer Beratung. Sie konnte leider nicht stillen, obwohl sie es sich sehr gewünscht hatte. Sorgsam wählte sie die Formula-Nahrung aus, die ihre Tochter nun stattdessen bekommen sollte. Eine gute Qualität war ihr wichtig, dabei spielte der Preis keine Rolle. Die Mutter war mehrgewichtig und litt schon ihr ganzes Leben lang darunter, wie sie selbst berichtete. Bei ihrer Tochter wollte sie alles richtig machen. Und so bekam ihre Tochter eine hochwertige Formula-Nahrung. Jedoch aus Sorge vor einer zu starken Gewichtszunahme manchmal deutlich weniger, als ihr Baby eigentlich gebraucht hätte. Sie wollte nämlich nicht, dass ihre Tochter auch dick wird.*

In einer Welt, in der dicke Körper systematisch abgewertet werden und Menschen reale Diskriminierungserfahrungen erleben, kann die Angst vorm Dickwerden eine nachvollziehbare Reaktion sein. Diese Angst wird durch Zuschreibungen wie »faul«, »diszipliniert« oder »un gepflegt« zusätzlich verstärkt. Es ist daher absolut

verständlich, dass Eltern ihre Kinder vor Mobbing, Ausgrenzung und daraus entstehendem Leid bewahren möchten.



### **Thin Privilege**

*Thin Privilege* beschreibt die gesellschaftlichen Vorteile, die Menschen mit schlankem Körper erfahren. Etwa weniger Diskriminierung, positivere Zuschreibung von Gesundheit, Disziplin und Kompetenz sowie weniger gewichtsbezogene Barrieren in der medizinischen Versorgung und höhere soziale Akzeptanz. Diese Vorteile entstehen nicht durch individuelles Verhalten, sondern durch gesellschaftliche Körpernormen und die systematische Abwertung dicker Körper.<sup>3</sup>

Kinder kommen nicht mit Vorurteilen oder der Angst vor einem bestimmten Körpergewicht zur Welt. **In den ersten Lebensjahren erleben Kinder ihren Körper als vollständig richtig.** Der eigene Körper ist für Kinder nichts, was optimiert werden muss. Ganz im Gegenteil: Er ist ein Zuhause, *in* dem und *mit* dem erlebt, gespielt und gelernt werden kann. Auch unabhängig davon, ob körperliche Einschränkungen vorhanden sind. Doch irgendwann beginnen wir, uns selbst durch diese Brille zu sehen und zu beurteilen. Forschung zur internalisierten Gewichtsstigmatisierung zeigt: Wir übernehmen die Bewertungen, die wir über Körper lernen – und machen sie zu unseren eigenen. Und das hat Folgen.

Mehr als jedes zehnte Mädchen im Alter von dreizehn Jahren hat Angst davor, dick zu werden.<sup>4</sup> Knapp die Hälfte aller jugendlichen Mädchen empfindet sich als zu dick.<sup>5</sup> Und wir sprechen hier vom *subjektiven Empfinden*, nicht vom tatsächlichen Körper-

gewicht. Andere Zahlen zeigen ähnliche Bilder: Etwa die Hälfte der Mädchen und ein Viertel der Jungen berichtet bereits im Jugendalter von Diätversuchen.<sup>6</sup>



### Persönlicher Einblick

*Diese Zahlen sind keine abstrakte Statistik, das zeigt auch der Blick in die Praxis: Die jüngste Klientin mit ausgeprägten Gewichtssorgen und beginnendem restriktivem Essverhalten, die bei mir in der Praxis saß, war gerade einmal sieben Jahre alt.*

**Die Angst vor dem Dickwerden schützt nicht davor.** Durch Diätversuche, die daraus entstehen, erhöht sie paradoxerweise sogar die Wahrscheinlichkeit, langfristig an Gewicht zuzunehmen oder ein gestörtes Essverhalten zu entwickeln.<sup>7</sup>

### Ein Widerspruch, der keiner ist

Die Angst vor einem hohen Körpergewicht ist in den vergangenen Jahren parallel zur tatsächlichen Gewichtsentwicklung und zu den steigenden Einnahmen der Diätindustrie gewachsen. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat sich die Prävalenz von Mehrgewicht weltweit seit 1975 fast verdreifacht. Jedes dritte Kind in der Europäischen Region weist Mehrgewicht auf.<sup>8</sup> Ja, das sind Tatsachen. In der Forschung wird unsere westliche Lebensrealität als sogenanntes *adipogenes Umfeld* beschrieben: eine Umgebung, die durch ein ständiges Überangebot an (hochverarbeiteter) Nahrung, gezielte Werbung, eingeschränkte Bewegungsräume, hohen Medienkonsum und soziale Ungleichheit dazu beiträgt, dass ein gesundheitsorientiertes Verhalten erschwert wird.<sup>9</sup>

Doch sehen wir uns auch andere Tatsachen an: Eine große internationale Übersichtsarbeit kommt zu dem Ergebnis, dass bereits jedes fünfte Kind ein gestörtes Essverhalten zeigt – und sogar etwa eines von zwanzig Kindern beziehungsweise Jugendlichen eine diagnostizierbare Essstörung entwickelt.<sup>10</sup> Wie stark sich diese Entwicklung auch im deutschsprachigen Raum widerspiegelt, zeigen Krankenkassendaten aus Deutschland: Laut einer Auswertung der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH) wurden im Jahr 2023 in Deutschland rund 460 000 Menschen mit einer Essstörung diagnostiziert. Besonders deutlich zeigt sich die Entwicklung bei Jugendlichen: Bei Mädchen im Alter von zwölf bis siebzehn Jahren stieg die Zahl der diagnostizierten Fälle von Magersucht, Bulimie und Binge-Eating zwischen 2019 und 2023 von 101 auf 150 Fälle pro 10 000 Versicherte – ein Anstieg von fast 50 Prozent, so die KKH. In keiner anderen Altersgruppe zeigte sich ein vergleichbar deutlicher Zuwachs.<sup>11</sup> Essstörungen sind damit kein »Randphänomen« der Pubertät, sondern entwickeln sich oft schleichend über viele Jahre hinweg.<sup>12</sup>

Auf den ersten Blick wirken diese Entwicklungen widersprüchlich: Auf der einen Seite nehmen Essstörungen und gestörtes Essverhalten zu, auf der anderen Seite steigt das durchschnittliche Körpergewicht der Bevölkerung. Doch *alles* davon ist eine nachvollziehbare Reaktion auf ein Umfeld, das Essen moralisiert, Körper bewertet und Sicherheit an Anpassung knüpft. **Wie sollen Kinder ihrem Körper vertrauen – in einer Welt, die ihnen beibringt, es sei riskant, das zu tun?**

Die Frage lautet daher nicht: Wie schaffe ich es, dass mein Kind möglichst wenig »ungesunde« Lebensmittel isst und ja schlank bleibt? Sondern vielmehr: Wie kann ich mein Kind dabei unterstützen, in einer Welt voller Körperidealisierung und

gleichzeitigem Überangebot von Essen selbstbewusst und gesund aufzuwachsen?



## **Persönlicher Einblick, sechzehn Jahre**

*Die Lieblingshose war längst kein Thema mehr. Ich hatte sie weggeworfen, sie war mir inzwischen zu groß geworden. Stattdessen hatte ich mehrere neue Hosen, alle in der kleinsten Größe, aus diesem coolen Shop. Ganz stolz sagte ich zur Verkäuferin: »Ich möchte noch die hellblaue Jeans probieren, in Größe XXS.« Es fühlte sich gut an, dass mir jetzt alles passte. Weniger gut fühlte sich allerdings der ständige Hunger an. Vielleicht war es aber auch keiner. Redete ich mir zumindest ein. Es war der Sommer, in dem meine Freund\*innen und ich den Mopedführerschein machten. Wir hielten oft bei einer Eisdiele. Ich aß kein Eis. »Ich habe gerade erst gegessen, habe keinen Hunger«, sagte ich dann. Über die Konzentrationsschwierigkeiten, den Schwindel und die Kopfschmerzen vom zu wenig Essen sah ich einfach hinweg.*

*Das war der Beginn meiner Essstörung.*

*In einer Welt ohne den Druck der Schönheitsideale male ich mir heute oft aus, wie schön es gewesen wäre, einfach an der Promenade zu sitzen, zu lachen, die Sonne im Gesicht zu spüren und das Eis zu genießen.*

## Wie aus Aufklärung Diskriminierung wird

Seit Jahrzehnten versucht man, durch nationale und internationale Aufklärungskampagnen der sogenannten A\*ipositas-Epidemie entgegenzuwirken. Doch gerade vor dem Hintergrund der bereits weit verbreiteten Körperunzufriedenheit unter Jugendlichen wirken manche dieser Kampagnen paradox. Stellvertretend für eine Vielzahl ähnlicher Initiativen sei hier ein österreichisches Schulprojekt mit dem Titel »Fit statt Fett« erwähnt. Das Projekt verfolgte das Ziel, das Gesundheitsbewusstsein von Jugendlichen zu stärken. Doch schon die ersten Ergebnisse der Studie zeigten, »dass 41 Prozent der Mädchen und 12 Prozent der Buben sich zu dick fühlen, obwohl sie mit einem durchschnittlichen Body-Mass-Index von 20,6 beziehungsweise 20,1 kg/m<sup>2</sup> normalgewichtig sind«. <sup>13</sup> Wenn ein Schulprojekt unter einem derart fettfeindlich konnotierten Titel steht, drängt sich eine unbequeme Frage auf: Geht es hier tatsächlich um Gesundheitsförderung, oder wird ein ohnehin weit verbreitetes Gefühl, nicht richtig zu sein, weiter genährt?

Die grundlegende Annahme der Gesundheitspolitik lautet: Menschen wissen einfach noch nicht genug darüber, wie wichtig gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung sind. Wir sagen: Doch, dieses Wissen hat längst Einzug in die breite Bevölkerung gehalten. Wahrscheinlich kennst auch du die gängigen Empfehlungen – Ernährungspyramide, Ernährungskreis oder Ähnliches – oder hast zumindest schon einmal davon gehört. Wenn Eltern, überwiegend Mütter, Hilfe suchend in unserer Praxis sitzen, wird schnell klar: Sie wissen wirklich viel über Ernährung. Besonders während der Schwangerschaft und später zum Beikostbeginn informieren sie sich intensiv darüber, was »richtig« und »falsch«, was »gesund« oder »ungesund« ist.

**Das Problem ist nicht fehlendes Ernährungswissen!** Das Problem sind die Botschaften, die mit dieser Wissensvermittlung einhergehen: Schlank sein ist immer besser. *Noch schlanker zu sein ist noch besser.* Bist du nicht schlank genug, hast du etwas falsch gemacht. Öffentliche Kampagnen verfestigen somit die Vorstellung, man sei selbst schuld an seinem Körpergewicht. Schließlich könne man ja »einfach weniger essen und sich mehr bewegen«. Dieses stark verkürzte Verständnis der Entstehung und Aufrechterhaltung von Mehrgewicht trägt dazu bei, dass mehrgewichtige Menschen zunehmend Beschämung und Schuldzuweisungen ausgesetzt sind. Wer nicht in das gesellschaftliche Körperideal passt, wird dauernd darauf hingewiesen: von Ärzt\*innen, Gesundheitspersonal, Bekannten – und Kinder sogar von ihren eigenen Eltern. Viele Menschen empfinden täglich Schuld und Scham für ihren Körper. Sie erfahren Abwertung und Verachtung. **Dabei ist es die Gewichtsstigmatisierung selbst, die dazu beiträgt, krank zu werden.** Sie ist mit einem erhöhten Risiko für Angststörungen, Depressionen, Essstörungen und sogar suicidalen Gedanken verbunden.<sup>14</sup> **Und auch Kinder sind davon betroffen.** Kinder, deren Körper bewertet, kommentiert oder problematisiert werden, erleben häufiger negative Emotionen wie Scham, Angst oder Traurigkeit. Sie beginnen, ihren Körper kritisch zu betrachten, vergleichen sich mit anderen und entwickeln das Gefühl, nicht gut genug zu sein. Diese innere Abwertung betrifft nicht nur das Aussehen, sondern kann sich auf das gesamte Selbstwertgefühl ausdehnen.<sup>15</sup>



## Woher kommt meine Angst vorm Dicksein?

In der therapeutischen Arbeit nutzen wir standardisierte Fragebögen. Für die Selbstreflexion in unserem Buch halten wir es bewusst einfacher.

Nimm dir einen Moment Zeit und beantworte die folgenden Fragen ehrlich:

- Welche Gedanken tauchen in mir auf, wenn ich mir vorstelle, mein Kind würde dick werden?
- Wovor habe ich dabei konkret Angst? Vor gesundheitlichen Folgen, vor Ausgrenzung, vor Kommentaren anderer, vor eigenen Gefühlen?
- Welche Erfahrungen habe ich selbst mit meinem Körper gemacht, in meiner Kindheit, Jugend oder im Erwachsenenalter?
- Wie wurde in meiner Familie über Körper, Gewicht und Essen gesprochen?
- Welche Botschaften über »gutes« und »schlechtes« Essen habe ich gelernt, und welche davon gebe ich heute weiter, vielleicht ohne es zu merken?

Je besser wir unsere eigenen Ängste und Vorurteile im Blick haben, desto weniger müssen sie den Essalltag unserer Kinder mitbestimmen.

Wenn wir über die Angst der Eltern vor der Gewichtsentwicklung ihrer Kinder sprechen, sprechen wir letztlich über Schutz. Über ihr Bedürfnis, ihr Kind vor Ausgrenzung, Beschämung und Leid zu bewahren. Doch ist es wirklich der richtige Weg, das Kind vor Ausgrenzung zu schützen, indem es das Gefühl bekommt, seinen Körper verändern zu müssen? Diese Angst hat

eine Geschichte. Und um sie zu verstehen, müssen wir einen Schritt zurückgehen.

## Wir müssen über Diätkultur sprechen

Dort, wo ein bestimmtes Körperideal zur Norm gemacht wird, entsteht automatisch Abweichung. Das löst bei vielen Menschen das Gefühl aus, nicht richtig zu sein. Dieses Gefühl dient einem Markt, denn genau hier setzt die Diätindustrie an. Sie verkauft keine Produkte, sondern Versprechen: Wenn du unsere Angebote



kaufst, kannst du diesem Ideal näher kommen. Diäten, Programme und vermeintliche Optimierungsstrategien präsentieren sich als Lösung für angebliche »Makel« am Körper, die in Wahrheit gar keine sind. Solange Frauen – meist bewusst als Zielgruppe forciert – vermittelt wird, bestimmte Körpermerkmale wie Haare an gewissen Stellen, ihr Binde- oder Fettgewebe seien problematisch und müssten »korrigiert« werden, lässt sich damit Geld verdienen.

**Im Sog des Selbstoptimierungswahns schrumpfen am Ende vor allem Selbstwert und Körperzufriedenheit. Und das Volumen deiner Brieftasche.** Der weltweite Markt für Diät- und Gewichtsmanagementprodukte wird auf mehrere hundert Milliarden US-Dollar geschätzt. Tendenz steigend!

Das Absurde daran ist: Die Diätindustrie muss längst keine neue Unsicherheit erzeugen. Sie greift auf über Jahrzehnte Bestehendes zurück. Schlankheit ist inzwischen in unserer westlichen Kultur tief mit Erfolg, Attraktivität und Disziplin verknüpft.<sup>16</sup> Schönheitsideale sind somit kein Zufall – sie sind ein Geschäftsmodell, das funktioniert! Auch wenn es die daraus resultierenden Strategien nicht tun.

## **Warst du selbst schon einmal auf Diät oder bist unzufrieden mit deinem Körper?**

Bitte schäme dich nicht, wenn die Antwort »ja« lautet. Du bist damit nicht allein. Studien zeigen, dass Körperunzufriedenheit in westlichen Gesellschaften weit verbreitet ist. Je nach Studie, Erhebungsmethode und untersuchter Population berichten zwischen etwa 11 bis 72 Prozent der Frauen und 8 bis 61 Prozent der Männer entsprechende Unzufriedenheit.<sup>17</sup> Für viele Menschen gehört Diäthalten längst zur Lebensbiografie. Eine systematische Übersichtsarbeit zeigt, dass rund 42 Prozent der Erwachsenen aktiv

versuchen abzunehmen, während weitere 23 Prozent ihr Gewicht stabil halten möchten.<sup>18</sup> Insgesamt beschäftigt sich damit die Mehrheit der Erwachsenen mit der eigenen Gewichtskontrolle.



### **Diätmentalität**

*Diätmentalität* beschreibt die Haltung, mit der viele von uns gelernt haben, über Körper und Essen zu denken. Sie zeigt sich in inneren Regeln, Bewertungen und einem ständigen »Sollte«: *Ich sollte weniger essen. Das war zu viel. Das sollte ich wieder abtrainieren.*

Überall bekommst du die gleiche Botschaft vermittelt: Abnehmen funktioniert. Nur halt – so scheint es – *bei mir nicht*. Aus dieser Diskrepanz entsteht ein Gedanke, der sich über Jahre leise, aber hartnäckig festsetzt: »Wenn es bei anderen klappt, aber bei mir nicht, dann mache *ich* wohl etwas falsch.«

Aber weißt du was? Du machst überhaupt nichts falsch! **Unser Körper lässt sich auf Dauer nicht aushungern.** Genau deshalb scheitern die meisten Abnehmversuche langfristig. Nicht weil Menschen »zu schwach« oder inkonsequent sind, sondern weil biologische Schutzmechanismen greifen. Wenn dem Körper über längere Zeit Nahrung und Energie fehlt, wird Hunger stärker, Gedanken kreisen zunehmend ums Essen (auch als *food noise* bekannt), Sättigungssignale werden übertönt, und der Stoffwechsel passt sich an. Der Körper tut das, was er immer tut: Er versucht zu überleben. Was als »Disziplin« beginnt, endet deshalb häufig in Kontrollverlust, Schuld und Scham.<sup>19</sup> Das hat nichts mit Versagen zu tun, sondern mit Biologie und Psychologie.