

Aktuelles rund um Gesundheit
und Selbsthilfe

Göttinger WECHSEL+SEITIG

Selbsthilfezeitung

GRATIS, aber nicht umsonst!

Nr. 31
Herbst 2010

KIBIS im
Gesundheitszentrum
Göttingen

Weiß hier eigentlich jemand, wie es mir geht?

Die Bedeutung der Gefühle
für eine gelingende Entwicklung

Den Hunger stillen

Fittes Essen,
auch für Kinder
und Jugendliche

Hart am Limit

Riskanter
Alkoholkonsum
bei Jugendlichen

Come in — find out

Plädoyer für eine junge Selbsthilfe





Liebe Leserinnen und Leser,

Kinder und Jugendliche sind heutzutage in ihren unterschiedlichen Entwicklungsstufen in ihrem privaten und schulischen Umfeld besonders herausgefordert. Zunehmend mehr Kinder und Jugendliche können mit den Chancen und Risiken, die das Aufwachsen

heute mit sich bringt, nicht angemessen umgehen. Wenn zu den alltäglichen Beeinflussungen noch gravierende Erkrankungen und Benachteiligungen hinzukommen, dann sind alle Beteiligte oftmals überfordert und benötigen intensive Unterstützung.

Geänderte Familienmuster, Schulstress, veränderte Beschäftigungsaussichten, Migration und fortdauernde Belastungen durch Konflikte wirken sich auf die seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen und letztlich auf den gesundheitlichen Zustand von Regionen und Nationen aus. Eine gute seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist entscheidend für den Aufbau und den Erhalt einer stabilen Gesellschaft.

Viele internationale Studien zeigen, dass neben einem wohltuendem Familienklima ein gutes Schulklima die wichtigsten Schutzfaktoren für die seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen sind, den zu Hause wie auch in der Schule geht es um das, was seelische Gesundheit im Kern ausmacht, sich besser mit den Herausforderungen der Wirklichkeit auseinandersetzen zu können: sich dabei selbst ins Spiel bringen, die eigene Person entfalten/entwickeln, sich selbst erhalten und sein Umfeld aktiv gestalten!

In unserem Schwerpunktthema dieser Ausgabe beschäftigen sich verschiedene Beiträge mit der Stärkung sowie Wiederstabilisierung der seelischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen. Verschiedene Initiativen stellen ihre konkreten Unterstützungsmöglichkeiten vor.

Wir wünschen Ihnen viele neue Erkenntnisse bei unserer interessanten Lektüre.

Barbara Meskemper



INHALT zur 31. Ausgabe

Tipps, Links, Lesezeichen 34
 Termine 35
 Impressum 33

Thema

Weiß hier eigentlich jemand, wie es mir geht geht?
 Die Bedeutung der Gefühle für eine gelingende Entwicklung 3
 Den Hunger stillen!
 Fittes Essen, auch für Kinder und Jugendliche 7
 Mehr Bewegung in der Grundschule, täglicher Sportunterricht für Schulen 11
 Hart am Limit!
 Riskanter Alkoholkonsum bei Kindern und Jugendlichen 18
 Verantwortung leben, Pate sein, Patenschaften für Kinder psychisch erkrankter Eltern 20
 Schulprojekt: Verrückt? Na und!
 Es ist stark über seelische Probleme zu reden! 22

Selbsthilfe

Come in – find out!
 Plädoyer für eine junge Selbsthilfe 14
 Es ist nicht wichtig, wie schnell du gehst, sondern dass Du gehst 17
 Elternselbsthilfegruppen von Kindern und Jugendlichen mit besonderen Bedürfnissen 23
 Eltern von Kindern mit Beeinträchtigungen oder chronischen neurologischen Erkrankungen 24
 Kleine Löwen, Initiative für Eltern von Frühgeborenen in Göttingen 28
 Beratung für Kinder und Jugendliche psychisch erkrankter Eltern 31
 AD(H)S Gesprächsrunde Wellenreiter 32

„Weiß hier eigentlich jemand, wie es mir geht?“ Die Bedeutung der Gefühle für eine gelingende Entwicklung

Eine entscheidende Voraussetzung für die Persönlichkeitsentwicklung eines Kindes ist eine anregende, freundliche und wertschätzende Atmosphäre in der Familie. Das gilt auch für die Krippe, den Kindergarten und für die Schule. Wenn die Bezugspersonen aufmerksam die Signale der Kinder wahrnehmen und zu verstehen suchen, wenn sie empathisch reagieren, dann lernen Kinder bereits in den ersten Lebensjahren den achtsamen Umgang miteinander. Hirnforscher gehen davon aus, dass die Qualität der Beziehung den Aufbau der neuronalen Schaltkreise prägt. Die so entstehenden Muster der neuronalen Verbindungen sind ein Spiegelbild der Gefühlsreaktionen der Bindungspersonen. Hier werden die Grundlagen für Empathiefähigkeit gelegt.

Emotionale Sicherheit

Säuglings- und Bindungsforschung haben in eindrucksvollen Beispielen belegt, wie wichtig die emotionale Erfahrung von Sicherheit bereits in den ersten Tagen des Lebens ist. In der Regel entwickelt ein Kind durch die körperliche und emotionale Zuwendung von Mutter und Vater eine sichere Bindung. Es entsteht – wenn alles gut geht – ein Urvertrauen. Dieses basiert auf einem wechselseitigen Prozess. Mit großen Augen blickt ein Kind unmittelbar nach der Geburt in

die Welt. Es spiegelt sich in den Augen der Eltern und sucht zu erkunden, ob es in dieser Welt willkommen ist. Bereits durch diese Spiegelungsprozesse wird die Entwicklung des kindlichen Gehirns angeregt. Es werden die Grundmuster für Empathiefähigkeit gelegt. Dies geschieht durch die Fürsorge der Eltern und später durch empathische Erfahrungen in der Krippe und im Kindergarten.

Ein hervorragendes Belohnungssystem

Kinder werden als Entdecker geboren. Sie wollen lernen und ihre Welt erkunden. Treibende Kräfte sind ihre Neugier und Eigenaktivität. Die Entwicklung ihres Motivationssystems ist darauf angewiesen, dass sie vielfältige eigene Erfahrungen machen und dabei auch erfolgreich sein können. Zu den wichtigen Erkenntnissen der Hirnforschung gehört die Entdeckung eines gehirneigenen Belohnungssystems. Kindliche Neugier, Entdeckerfreude und die damit verbundenen Glückserlebnisse führen zur Aktivierung des dopaminergen Systems. Es werden hirneigene Opiate ausgeschüttet. Diese sorgen für Wohlbefinden, Motivation, Kreativität und Neugierde. Grundlage für erfolgreiches Lernen ist die emotionale Erfahrung von Geborgenheit. Kinder wollen die Welt erleben und ihre

Handlungsmöglichkeiten ausprobieren. Dazu braucht es den Botenstoff Dopamin. Er wird vor allem dann ausgeschüttet, wenn das Experimentieren mit Freude verbunden ist.

Bedeutsamkeit in den Augen der Eltern

Verstärken können Eltern und Erzieherinnen diesen Prozess, wenn sie die Aktivitäten der Kinder wohlwollend begleiten. Wird zum Beispiel dem Spiel eine hohe Bedeutung beigemessen, dann wird mit diesen neuronalen Vernetzungen gleichzeitig die im Spiel erfahrene Freude und Begeisterung mit eingespart. Hier werden die grundlegenden Bahnungsprozesse im kindlichen Gehirn angelegt, die auch später mit darüber entscheiden, ob sich ein Kind gerne neuen Aufgaben zuwendet und risikofreudig in die Welt blickt. Das Spiel schafft einen Rahmen, in dem Erwachsene und Kinder ihre Aufmerksamkeit gemeinsam auf einen Gegenstand ausrichten. Sie erleben Anspannung, Aufregung und Freude am Gelingen einer Spielhandlung gemeinsam und tauschen sich darüber aus. Im Spiel erschaffen sie sich eine gemeinsame Erfahrungswelt, die oft intensive Erlebnisse bereithält. Auf diese Weise – das muss ihnen beim Spiel nicht bewusst sein – regen sie die strukturbildenden Elemente im kindlichen Gehirn

an und schaffen die Voraussetzungen für spätere Lernfreude und Konzentrationsfähigkeit.

Konflikte sind so wichtig

Das Leben besteht aber auch aus vielen Dissonanz- und Konflikterfahrungen, die oft starke Emotionen auslösen. Kinder müssen es lernen, diese Emotionen als Teil ihrer Persönlichkeit anzunehmen. Wenn sie Hilfe für das Lösen von Konflikten erhalten und wenn sie in die Klärungsprozesse einbezogen werden, erleben sie ihre Selbstwirksamkeit. Ihre Kompetenz für den Umgang mit belastenden Situationen wächst. In den ersten Lebensjahren ist es wichtig, Gefühle wahrzunehmen, Wörter für Gefühle zu finden, sich zu vergewissern. In der Pubertät und Adoleszenz kommt es darauf an, die bisherigen Erfahrungen als Wertesystem zu konstituieren. Voraussetzungen dafür sind emotionale Erfahrungen und das Kommunizieren über diese. Hier liegt die wesentliche Begründung für eine intensive Arbeit an Konflikten, wie sie in Familien, Kindergärten oder Schulen auftreten. Zwischen Emotion und Kognition finden dabei unaufhörlich Wechselwirkungen statt. Es werden vielfältige Muster des Fühlens, Verstehens und Handelns ausgebildet und miteinander vernetzt.

Spiel als Quelle des Lernens

Spielsituationen ermöglichen grundlegende emotionale Erfah-

rungen. So sorgt z.B. Oxytozin für Vertrauen, Dopamin schafft eine grundlegende Lernmotivation und die körpereigenen Opioide tragen zu einem guten Gefühl bei. Diese Mischung entsteht besonders dann, wenn Kinder zugewandte Eltern haben; wenn sie einen anregungsreichen Kindergarten besuchen und wenn sie in der Schule ihre Eigenaktivitäten voll entfalten können. Auf diese Weise servieren wir ihnen einen „Cocktail,“ der als Quelle für eine gelingende Persönlichkeitsentwicklung angesehen werden kann.

Ungünstige Bedingungen

Manche Eltern wollen nichts von dem versäumen, was ihr Kind fördern könnte. Oft setzen sie damit sich selbst und ihr Kind unter Druck. In einem Klima überhöhter Erwartungen und

einem Überangebot von Spielzeugen und Förderinitiativen können Neugier und Eigeninitiative des Kindes jedoch nicht gedeihen. Will man die Kinder optimal fördern und ihre Lernmotivation stützen, dann muss man bestimmte Verhaltensweisen, die sich zu einem Teufelskreis entwickeln können, meiden. Dazu gehören: Missachtung der individuellen Bemühungen, fehlende Wertschätzung, Beschämungen, Überbetonung der Leistung, Vernachlässigung, Verwöhnung, Kälte, Gewalt und Missbrauch. Diese Erfahrungen lösen das Stresssystem aus und blockieren in vielen Fällen das Motivationssystem.

Es kommt darauf an, dass sich die verantwortlichen Personen (Eltern, Erzieherinnen, Lehrerinnen) in die Situation eines Kindes einfühlen können und so seine Signale verstehen, die möglicherweise auf eine belastende Situation hin-



weisen. Kinder und Jugendliche können ungünstige Bedingungen dann kompensieren, wenn ihnen Menschen begegnen, die über Einfühlungsvermögen und eine angemessene Handlungskompetenz verfügen.

Die Grundstruktur, wie ein Kind mit Unsicherheitssituationen umgeht, wird nach neueren Erkenntnissen bereits vorgeburtlich angelegt und ist abhängig davon, ob eine Mutter in einem geschützten und wohlwollenden familiären Umfeld ihr Kind austragen kann.

Ist sie bereits während der Schwangerschaft starken emotionalen oder gesundheitlichen Belastungen ausgesetzt, wird die neuronale Struktur des Kindes dadurch beeinflusst.

Nun ist es allerdings wichtig, den Blick nicht nur auf die individuellen Bedingungen zu richten, sondern die Entwicklung eines Kindes in seinem jeweiligen sozialen System (Familie, Kindergarten, Schule) zu sehen.

„Weiß hier eigentlich jemand, wie es mir geht?“

Beispiel Mobbing:

Mobbing kann überall dort auftreten, wo Menschen in Gruppen zusammen sind. Mobbing ist ein aggressiver Akt und bedeutet, dass eine Schülerin oder ein Schüler über einen längeren Zeitraum belästigt, schikaniert oder ausgegrenzt wird. Ein Mobber scharft andere um sich und wählt einen Schüler oder eine Schülerin als Opfer aus. Die anderen versuchen dabei, dem Täter/der Täterin zu gefal-



Foto: Milan Meskemper, Göttingen

len und beteiligen sich an Aktionen, die das Opfer in der Regel beschämen und demütigen.

Angst

Dabei spielt das Gefühl der Angst eine große Rolle, denn nicht nur das Opfer leidet unter Angstgefühlen.

Die Mitläufer spielen das grausame Spiel mit, weil sie Angst haben, sonst selbst zum Opfer werden zu können.

Dennoch senden alle Beteiligten Signale aus, die auf diese destruktiven Prozess hinweisen. Diese Signale müssen von den Lehrkräften erkannt und richtig gedeutet werden.

Lehrer müssen Ausgrenzungen wahrnehmen und als Macht-demonstrationen begreifen, die sich Schüler oder Schülerinnen vor ihren Augen erlauben.

Wenn Lehrkräfte eine solche Situation nicht richtig einordnen, dann gerät das Opfer in eine hoffnungslose Lage.

Es gibt übrigens nicht das typische Opfer.

Jedes Kind kann Opfer werden. „Merkt hier eigentlich niemand, wie es mir geht?“ –

Das ist das staunende Erleben eines Mobbingopfers, das in der Regel nicht weiß, warum ihm das alles passiert. Merken Mobber, dass ihnen kein Einhalt geboten wird, werden sie immer mächtiger.

Bei einem Mobbingopfer wird das Stresssystem ausgelöst. Es wird verstärkt der Botenstoff Cortisol ausgeschüttet. In der Regel kommt es zu einer Erfahrung von absoluter Ohnmacht.

Kaum einem Opfer gelingt es, sich mit eigener Kraft aus der Situation zu befreien. Ein Mobbing-Opfer fühlt sich gelähmt und braucht immer Helfer.

Durch Mobbing wird nicht nur das Opfer massiv geschädigt und in seinem Selbstwertgefühl verletzt, das ganze Beziehungsgefüge einer Klasse kann dadurch zerstört werden.

Dr. phil.
Karl Gebauer,
Göttingen

Aufbau neuer Handlungsmuster

Wenn Mobbing-situationen hingegen bearbeitet werden, machen die beteiligten Schülerinnen und Schüler einen konstruktiven Lernprozess durch. Sie können in ihrem Gehirn Muster des Verstehens für destruktives Verhaltensweisen ausbilden. Vor allem aber machen sie die Erfahrung, dass sie selbst zur Lösung beigetragen haben. In ihrem Gehirn etablieren sich Muster für ein konstruktives Miteinander. Wenn Lehrkräfte eine gute Beziehung zu ihren Schülern aufbauen und das Klären von Konflikten zu einem zentralen Anliegen ihrer Unterrichtsarbeit machen, entsteht Vertrauen. So sind wir am Schluss bei der alles entscheidenden Erkenntnis, dass schwierige Situationen, in denen Gefühle wie Wut, Angst, Macht, Ohnmacht, Hilflosigkeit in ihrer ganzen Vielfalt und Vernetzung vorkommen, dann gelöst werden können, wenn nicht nur die konkreten Ereignisse, sondern auch die Gefühle kompetent zur Sprache gebracht werden.

Dr. phil. Karl Gebauer ist Verfasser und Herausgeber zahlreicher Bücher zu Erziehungs- und Bildungsfragen. Zuletzt ist von ihm erschienen: Klug wird niemand von allein (2007) Patmos Verlag, Düsseldorf. Er war 25 Jahre Rektor der Leinebergschule in Göttingen und hat zusammen mit dem Hirnforscher Prof. Dr. G. Hübner die Göttinger Erziehungs- und Bildungskongresse ins Leben gerufen.

Weitere Informationen unter:
www.gebauer-karl.de
www.win-future.de



Foto: Rainer Recke/forografik

Dieser Notrufflyer für Kinder und Jugendliche ist soeben erschienen und kann bei Bedarf in kleinen Mengen bei der KIBIS Göttingen unter 0551/48 67 66 oder gesundheitszentrum-goe@t-online.de bestellt werden.

Den Hunger stillen

Fittes Essen, auch für Kinder und Jugendliche

Auf dem Weg vom Kind zum Erwachsenen macht der Körper große Veränderungen durch. Während des pubertären Wachstumsschubs beispielsweise steigt der Bedarf an unterschiedlichen Mineralstoffen wie z.B. Calcium, Phosphat und Eisen.

Um eine optimale Entwicklung des Körpers zu gewährleisten, ist eine angemessene Essweise in dieser Zeit besonders wichtig. Studien zur Ernährungssituation von Kindern und Jugendlichen in Deutschland zeigen jedoch, dass viele Kinder bzw. Jugendliche nicht optimal essen.

Das Frühstück und auch das Mittagessen werden schon mal durch einen Snack vom Kiosk oder dem Bäcker nebenan ersetzt.

Häufig stehen auch Fertiggerichte oder Fastfood auf dem Speiseplan. Durch unregelmäßige Mahlzeiten und viele Mahlzeiten, die außer Haus gegessen werden, stehen bei vielen Jugendlichen zu wenige Kohlenhydrate in Form von Vollkornbrot, Nudeln, Kartoffeln und Reis auf dem Speiseplan.

Dafür werden häufig zu viel Fett und Zucker, z.B. durch zu viel Fleisch, Wurstwaren und Süßigkeiten, gegessen.

Dieses Essverhalten schlägt sich bei vielen auf der Waage nieder. Neueste Studien zeigen, dass bereits jedes fünfte Kind bzw. Jugendlicher mit einem zu hohen Körpergewicht zu kämpfen hat und bei vielen bereits gesund-

heitliche Beschwerden vorliegen. Das Gewicht ist längst keine reine Schönheitsfrage mehr.

Ein zu hohes, aber auch ein zu niedriges Gewicht wirkt sich negativ auf die Gesundheit und die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen aus.

Neben unschönen Veränderungen der Haut, wie z.B. sogenannte Schwangerschaftsstreifen, treten zunehmend Gelenkerkrankungen, Diabetes Mellitus (Zuckerkrankheit) und Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Bluthochdruck) auf.

Wann ist Hilfe von außen sinnvoll?

Ob das Gewicht im Normalbereich liegt, lässt sich mit dem so genannten Body-Mass-Index (BMI) bestimmen, der für Erwachsene nach folgender Formel berechnet wird:

$$\text{Körpergewicht (kg)} \\ \text{Körpergröße (m)} \times \text{Körpergröße (m)}$$

Für Kinder und Jugendliche ist die Bewertung des BMIs etwas schwieriger.

Ob man etwas zu- oder abnehmen sollte oder ob man schon genau das richtige Gewicht hat, lässt sich schnell im Internet berechnen.

Die Homepage www.mybmi.de z.B. ist speziell auf die Werte von Kindern und Jugendlichen ausgerichtet.

Eine Entscheidung sollte jedoch am besten mit dem betreuenden Arzt abgesprochen werden.

Denn: Die Antwort hängt nicht nur vom Gewicht ab.

Häufig sind zum Erreichen der Ziele nur ein paar kleine Änderungen beim Essen oder etwas mehr Bewegung notwendig. Manchmal empfiehlt der Arzt aber auch die Teilnahme an einem Programm für übergewichtige Jugendliche.

Ein solches Programm ist sinnvoll, wenn trotz Einhalten von Tipps, wie sie auch auf den nächsten Seiten dargestellt sind, das Gewicht weiter steigt.

Doch nicht nur wer zu viel Gewicht auf den Rippen hat, sollte auf eine günstige Lebensmittelauswahl achten, sondern alle!

Eine optimale Zusammenstellung des Speiseplans bedeutet aber nicht, dass Leckereien verboten sind.

Generell sollte darauf geachtet werden, Essen und Lebensmittel weder als Bestrafung noch als Belohnung einzusetzen.

Verbote führen nicht zum Ziel. Positive Veränderungen des Essverhaltens sollten dafür hervorgehoben werden.

Doch was ist ein positives Essverhalten und was sollte ein optimaler Speiseplan enthalten?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat zur Verdeutlichung 10 Regeln festgelegt:

1. Vielseitig essen – Abwechslungsreiches Essen schmeckt und ist vollwertig.

Das bedeutet: freie Fahrt beim Probieren! Bitte eher kleine Portionen bevorzugen! Je vielfältiger und sorgfältiger der Speiseplan zusammengestellt ist, desto besser lässt sich ein Mangel von lebensnotwendigen Nährstoffen oder eine Belastung durch unerwünschte Stoffe in der Nahrung vermeiden.

2. Getreideprodukte und Kartoffeln liefern wichtige Nährstoffe und Ballaststoffe.

Mehrmals am Tag Getreide, Getreideprodukte oder Kartoffeln essen. Das ist Power Food! Dabei darf häufiger zu Vollkornprodukten gegriffen werden, diese enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

3. Gemüse und Obst – Verzehren Sie fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag

Es darf bunt werden! Obst und Gemüse in allen Varianten: frisch, kurz gegart oder auch als ein Glas Saft (Gemüsesäfte sind hier besonders gut geeignet) liefern dem Körper reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundären Pflanzenstoffen. Wenn das Obst und Gemüse auch nach Jahreszeiten ausgewählt wird, ist es häufig günstiger und frischer.

4. Täglich Milch und Milchprodukte – 1 bis 2-mal pro Woche Fisch

Starke Knochen durch Milch und

Milchprodukte! Sie enthalten viel Calcium! Für Fettbewusste: Geringere Fettstufen (1,5 % Fett bei Milch und 30 % Fett i.Tr. bei Käse) sind günstig!

Fisch enthält viel Jod und Selen. Besonders der Seefisch ist häufig sehr fettreich.

Dieser enthält sogar viele Omega-3-Fettsäuren, welche das Risiko von Herzkrankheiten senken können. Hier darf Fisch gegessen werden!

5. Weniger Fett und fettreiche Lebensmittel – Zuviel Fett macht fett!

Die Deutschen essen im Durchschnitt 120g Fett am Tag. Die Empfehlungen liegen aber bei 60-80g. Wichtig: Wenn Fett gegessen wird, dann eher pflanzliches als tierisches Fett! Pflanzliche Öle und Fette sind z.B. Sonnenblumenöl, Olivenöl, Rapsöl, Keimöle und daraus hergestellte Streichfette.

Sichtbare Fette können einfach reduziert werden, da man sie sieht (z.B. Butter oder Fettrand beim Schinken).

Schwieriger wird es bei den versteckten Fetten. Es darf Detektiv gespielt werden. Z.B. in Fleisch, Wurst, Käse, Eiern, Sahne, Nüssen, Kuchen und Schokolade werden Sie fündig.

6. Zucker und Salz in Maßen – nicht in Massen

Würzen statt salzen ist die Devise! Würzen mit Kräutern und Gewürzen, kann Salz einsparen.

Salz braucht nur den Eigengeschmack der Speisen hervorheben, aber nicht übertönen. Deshalb kann das Nachsalzen am Tisch

vermieden werden. Bevorzugt bitte jodiertes Speisesalz verwenden. Zucker, gesüßte Lebensmittel und gesüßte Getränke bitte nur gelegentlich essen.

7. Reichlich Flüssigkeit – Wasser ist absolut lebensnotwendig

Trinken ist wichtig! Mindestens 1,5 – 2 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugt Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees und andere kalorienarme Getränke, wie Gemüsesäfte und verdünnte Obstsaft. Auf schwarzen Tee oder Kaffee sowie alkoholische Getränke sollte im Jugendalter verzichtet werden.

8. Schmackhaft und nährstoffschonend zubereiten

Durch zu lange Lagerung, zu langes Kochen, häufiges Wiederaufwärmen, zu hohe Gartemperaturen und durch die Verwendung von zu viel Wasser beim Garen werden viele lebensnotwendige Nährstoffe zerstört und ausgelaugt. Beim Kochen darf daher wenig Wasser bzw. wenig Fett verwendet werden.

Die Garzeiten dürfen kurz gehalten werden. So bleiben Nährstoffe und der leckere Eigengeschmack der Speisen erhalten.

9. Essen ist Genuss und braucht Zeit

Essen ist etwas Schönes und darf genossen werden. Der Magen braucht etwa 20 Minuten um dem Gehirn zu melden, dass man satt ist. Wer schnell isst, isst im Durchschnitt mehr und wird erst von zu großen Portionen richtig satt.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Ausgewogene Ernährung und viel körperliche Bewegung gehören zusammen. Das richtige Körpergewicht fördert die Gesundheit des Körpers und das Wohlbefinden.

Was ist eine Portion?

Ein Tipp: Um die Größe einer Portion abschätzen zu können, braucht man nur seine Hände. Ein kleiner Mensch braucht weniger Energie, auch die Hände sind entsprechend kleiner.

Bei energiearmen Produkten kann eine Portion auch aus zwei Händen bestehen oder etwas größer als eine Hand sein, z.B. Kopfsalat und Cornflakes. Bei fettreicheren Lebensmitteln, wie z.B. Salami ist eine Portion etwas kleiner als eine Handfläche.

Dann kann das Brot zur Hälfte belegt und dann geklappt werden.

Wie sieht so ein optimaler Tag in der Praxis aus?

Frühstück

Müsli bietet eine gute Grundlage für den Tag. Zusammen mit fettarmen Joghurt oder Milch und einer Portion Obst ist dies der optimale Start in den Tag.

Wer kein Müsli mag, kann auch Vollkornbrot essen. Als Belag z.B. Kräuterquark. Obendrauf Tomate oder Gurke oder Paprika oder Petersilie oder Schnittlauch. Wer es morgens süßer mag, kann auch Vollkornbrot mit Magerquark bestreichen und etwas Marmelade darauf geben.

Zwischendurch

Wer vor dem Mittagessen Appetit bekommt, sollte nicht bis zum Mittagessen warten. Eine Kleinigkeit kann dann gegessen werden, damit kein Heißhunger entsteht. Eine Portion Obst oder auch rohes Gemüse ist ein guter

Snack für Zwischendurch. Wem das nicht genug ist, der kann auch eine Scheibe Vollkornbrot oder einen Joghurt wählen.

Mittagessen

Das optimale Mittagessen enthält eine Sättigungsbeilage aus Kartoffeln, Nudeln oder Reis und zusätzlich viel Gemüse als Salat oder gedünstet. Wer mag kann auch eine Portion Obst zum Nachtisch essen.

Wie wäre es z.B. mit etwas Obstsalat oder einem Joghurt mit frischem Obst?

Gemüse im Mittagessen unterzubringen ist häufig einfacher als man denkt. Aufläufe sind immer lecker und vor allem vielseitig. Nudel- oder Kartoffelaufläufe können immer mit Gemüse angereichert werden.

Die allseits beliebte Bolognese Soße zu Nudeln enthält als Basis Tomaten. Die Soße kann gut mit Zwiebeln, Paprika, Zucchini, Sellerie oder Möhren erweitert werden.

Auch ohne Fleisch ist diese Soße eine leckere Alternative.

Nachmittags

Vor dem Abendessen kann zwischendurch ein Joghurt oder etwas Obst oder Gemüse gegessen werden, um den Hunger zu stillen.

Abendessen

Einfache Vollkornbrote mit Käse oder Wurst können mit Tomate, Radieschen, Gurke oder Rettich bunt belegt werden.

Auch ein Blatt Salat lässt das „langweilige“ Brot schon ganz anders aussehen. Das Abendes-

Helen
Schöberle,
Dr. Vivien
Faustin,
Adipositas-
Ambulanz
Göttingen



Foto: Katja Sperling, Göttingen

sen bietet viele Möglichkeiten zur Variation. Ein kleiner Salat rundet ein optimales Abendbrot ab.

Später:

Wer später am Abend noch Hun-

ger bekommt, sollte auf frisches Obst oder Gemüse zurückgreifen. Ein Apfel oder Gurke können auf dem Sofa geknabbert werden und die Lust auf Fett und zuckerreiche Snacks stoppen. Wer abnehmen möchte bewirkt

viel, wenn er fettreiche Lebensmittel gegen fettarme austauscht. Die folgende Tabelle kann bei der Auswahl günstiger Lebensmittel helfen:

Fettreiches Lebensmittel	Fettarmes Lebensmittel
Butter/Margarine	Halbfettbutter oder -Margarine (24-39 % Fett)
Fettreiche Wurst (Salami, Leberwurst)	Frischkäse, Senf, Ketchup,
Schweine- bzw. gemischtes Hackfleisch	Mager- oder Kräuterquark
Käse Doppelrahmstufe	Fettarme Wurst (gekochter oder geräucherter Schinken (ohne Fettrand), Geflügelwurst, Corned beef, Sülzwurst, Bratenaufschnitt)
Joghurt natur 3,5 % Fett	Fettfreie Alternativen zu Wurst:
Milch 3,5 % Fett	Tomaten, Gurken- oder Radieschenscheiben
Kondensmilch (12 % Fett absolut)	Rinderhackfleisch (in die kalte Pfanne geben und langsam ohne zusätzliches Fett erhitzen)
Speisequark Doppelrahmstufe	Käse < 30 % Fett i.Tr.
Schlagsahne (warme Zubereitung, z.B. Auflauf) Schlagsahne/Creme fraiche,	Joghurt natur 1,5 % Fett
Schmand (kalte Zubereitung)	Milch 1,5 % Fett
Kuchen (Rührkuchen, Sahnetorte)	Trinkmilch (1,5 % Fett absolut)
Schokolade	Magerquark (Magerstufe)
Chips, Erdnüsse, Mandeln, Pistazien	Halbe Menge durch fettarme Milch oder Wasser ersetzen
Eiscreme/Eis am Stiel	Saure Sahne (10 % Fett absolut)
	Obstkuchen mit Hefe- oder Biskuitteig
	Fruchtgummis, Russisch Brot,
	Fruchtbonbons, Salzstangen, -brezeln,
	Backofenchips, Popcorn,
	Chinesisches Reisgebäck
	Fruchteis am Stiel oder Kugeln,
	Sorbet, Wassereis

Für alle interessierten Kinder und Jugendlichen gibt es die Möglichkeit, sich weiter bei der Ernährungsberatung im Sozialpädiatrischen Zentrum der Kinderklinik der Universitätsmedizin Göttingen beraten zu lassen. Tel.: 0551/3913241. Wer über 13 Jahre alt ist oder erwachsen und abnehmen will, kann sich in

der Adipositas-Ambulanz (Humboldtallee 32, 1. Stock) informieren und an Gewichtsreduktionsprogrammen teilnehmen. Tel.: 0551/396738.

Wir führen auch Beratungen für Personen mit über 200 kg durch. vivienfaustin@med.uni-goettingen.de

