

Gemeinsame Mahlzeiten steigern das Wohlbefinden

Liebe Lehrkräfte,

Essen gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen: Wir müssen uns mit Nährstoffen und Kalorien versorgen, damit wir gesund bleiben und Organe, Muskeln und Gehirn arbeiten können. Kinder und Jugendliche müssen noch wachsen, auch dafür werden Nährstoffe gebraucht. Doch essen selbst heißt nicht nur, den Hunger nach Nährstoffen zu stillen. Es bedeutet mehr: Es ist mit sozialen Beziehungen verknüpft, zum Beispiel, wenn die Familie gemeinsam am Tisch sitzt. Essen ist Ausdruck des Lebensstils und eine Möglichkeit, die Zugehörigkeit zu einer Gruppe zu demonstrieren und sich wiederum von anderen abzugrenzen. Essen ist mit unseren Gefühlen verbunden. Es kann verwöhnen, kann trösten, kann helfen, Stress und Spannung abzubauen.

Die Zeiten, in denen man still am Tisch zu sitzen hatte, sind heute zum Glück vorbei. Das ist Schnee von gestern. Aus der Mode gekommen sind leider aber auch die Zeiten, in denen es üblich war, dass sich die Familie wenigstens einmal am Tag zu einer gemeinsamen Mahlzeit am Tisch versammelte. Dabei ist gerade die Zeit, die Eltern mit ihren Kindern gemeinsam verbringen, der Schlüssel für Familiengesundheit. Die Dauer ist dabei nicht entscheidend, sondern das wie. Am liebsten essen Eltern und Kinder nämlich gemeinsam. So zeigt die neue AOK-Familienstudie: Eine gemeinsam verbrachte Mahlzeit pro Tag fördert die Kinder- und Elterngesundheit. Dass das Ernährungsverhalten einen starken Einfluss auf die Gesundheit hat, wurde bereits in der AOK-Familienstudie 2010 herausgearbeitet. Als einer der für die Kindesgesundheit wichtigsten Aspekte wurden gemeinsame Familienmahlzeiten identifiziert. Insbesondere das gemeinsame Frühstück hat einen positiven Effekt auf das kindliche Wohlbefinden. Aber nicht nur das: die Befunde der vorliegenden Studie zeigen diesen Zusammenhang jetzt auch in Bezug auf die Gesundheit der Eltern. Eltern, denen es gesundheitlich gut geht, nehmen häufiger gemeinsam das Frühstück mit ihren Kindern ein, als Eltern, die über

gesundheitliche Probleme klagen. Die Studie der AOK unterstreicht zudem, dass geregelte Abläufe, Routinen und Rituale im Familienalltag sich positiv auf das körperliche und seelische Wohlbefinden der Kinder auswirken.

Dabei sind Kinder von einem klaren Tagesablauf nicht einmal genervt, ganz im Gegenteil: Kinder lieben feste Strukturen, je jünger sie sind, desto mehr. Gerade Dinge, auf die man sich verlassen kann, geben Geborgenheit. Das gilt insbesondere auch für die festen Mahlzeiten mit der Familie. Wahrscheinlich klappt das nicht dreimal am Tag, aber vielleicht wenigstens am Morgen, bevor der Tag beginnt, oder am Abend, wenn alle zu Hause sind.



Designed by freepik.com

Zu einem ganz besonderen Ereignis wird das gemeinsame Essen, wenn im Vorwege dann auch noch gemeinsam geplant und gekocht wird. Gesunde Lebensmittel sollten dabei unbedingt im Mittelpunkt stehen. Die Kinder lernen sehr schnell, die Frische der Zutaten zu schätzen und sind eher geneigt, auch einmal Unbekanntes zu probieren.

Esstörungen

Abgesehen von der Unterhaltsamkeit und weiteren Annehmlichkeiten eines gemeinsamen Essens, können Eltern am Esstisch frühzeitig das ein oder andere Problem ihrer Kinder erkennen und gegensteuern. Viele Menschen essen nämlich nicht nur, wenn sie hungrig sind. Laut einer Statistik der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zeigen etwa ein Fünftel der Kinder und Jugendlichen in Deutschland Symptome einer Essstörung. Dabei fällt auf, dass wesentlich mehr Mädchen als Jungen betroffen sind. Essstörungen sind keine Seltenheit.

Medien und Werbung erzeugen ein idealisiertes und unrealistisches Körperbild, das unter den Schülerinnen und Schülern zu starkem Gruppendruck führt, denn gerade in der Schule vergleichen sich Kinder und Jugendliche in Bezug auf ihr körperliches Erscheinungsbild besonders stark. Dieser soziale Druck kann in Verbindung mit persönlichen und familiären Risikofaktoren zu Essstörungen führen. Essstörungen sind multifaktoriell bedingt und haben somit nie nur eine Ursache. Sie entstehen durch ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Faktoren, wie zum Beispiel: Geringes Selbstwertgefühl, hoher Perfektionismus, hoher Leistungsdruck, hohes Kontrollbedürfnis, geringe Konfliktfähigkeit, traumatische Erlebnisse wie z.B. sexueller Missbrauch, Schwierigkeiten bei der Stressbewältigung oder ernste Probleme in der Familie. Lehrkräfte nehmen diesen sozialen Druck häufig wahr oder haben den konkreten Verdacht, dass einzelne Schüler*innen an einer Essstörung erkrankt sein könnten.

Welche Formen von Essstörungen gibt es?

Von Magersucht, Bulimie und der Binge-Eating-Störung sind vor allem Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene betroffen. Dabei tritt die Krankheit vermehrt bei Mädchen und jungen Frauen auf. Magersucht erkennen Sportlehrer*innen häufig als Erste, weil die Betroffenen immer dünner werden. Schreitet die Magersucht voran und werden die Betroffenen von der Sucht beherrscht, dann verändert sich auch das Verhalten. Die betroffenen Schülerinnen und Schüler, auch die, die im Allgemeinen sehr beliebt sind, ziehen sich zurück, wirken depressiv, reagieren mal aggressiv und sehr impulsiv, dann wieder weinerlich. Während es bei der Magersucht bis zur vollständigen Verweigerung der Nahrungsaufnahme kommen kann, äußert sich eine Bulimie anders. Betroffene leiden unter Essanfällen, wobei es zum Kontrollverlust bei Art und Menge der Nahrung kommt. Anschließend wird die Nahrung auf unnatürliche Weise, wie durch Erbrechen oder das Abführen mit Abführmitteln wieder ausgeschieden. Die Bulimie ist für Lehrerinnen und Lehrer eher schwer zu erkennen. Auch die Binge-Eating-Störung, bei der es zu periodischen Heißhungeranfällen mit Verlust der bewussten Kontrolle über das Essverhalten kommt, ist für Lehrkräfte schwer festzustellen. Die Schülerin oder

der Schüler ist vielleicht übergewichtig, aber das bedeutet ja nicht, dass sie oder er auch essgestört ist. Sie als Lehrkraft nehmen aber häufig Veränderungen im Verhalten der Betroffenen wahr. Sie merken, dass sich die Schülerin oder der Schüler zurückzieht, eher depressiv wirkt, sich nicht mehr so rege am Unterricht beteiligt und sehr gegensätzlich reagiert.

Was können Sie als Lehrkraft tun?

Betroffene von Essstörungen versuchen kaum aufzufallen. Sie verhalten sich eher angepasst und unauffällig und sind meist sogar sehr leistungsorientiert. So bleibt die Unsicherheit, was nun zu tun ist bei den meisten Lehrkräften verständlicherweise groß, wenn sie eine Beobachtung machen. Wie sollen Sie mit ihrem Verdacht umgehen? Welche Verantwortung tragen Sie als Lehrkraft sich selbst, der Schülerin/ dem Schüler und den Eltern gegenüber? Umfangreiche Informationen hält der Handlungsleitfaden für den Umgang mit Betroffenen von Essstörungen „Essstörungen in der Schule“ des IQSH bereit. Zu beziehen ist der Handlungsleitfaden über das Internet unter: www.iqsh.de → Publikationen.



Neuer Webauftritt der IFA gGmbH mit fit und stark plus und Sokrates

Sehr gerne möchten wir Ihnen zum Abschluss noch unsere komplett überarbeiteten Webseiten ans Herz legen, die wir in unserer nächsten Ausgabe ausführlich vorstellen werden. Wer neugierig geworden ist und schon einmal stöbern möchte, ist herzlich eingeladen.

Unsere Adressen: www.fitundstarkplus.de, www.ifa-ggmbh.de, sokrates-fitundstarkplus.de.

Herzlichst Ihr IFA-Team