

FITNESS ALLES ANDERE ALS GESUND

## Mein Kind ist zur Couchpotato geworden - und jetzt?

Stand: 06:05 Uhr | Lesedauer: 6 Minuten



Von **Dietgard Stein**  
Redaktion ICONIST



Mama hat eine Videokonferenz, Papa putzt das Bad - für Sport mit dem Grundschulkind hat keiner Zeit

Quelle: Getty Images/Keep It 100

Von der Küche zum Sofa und zurück: Das sind in der Corona-Zeit oft die einzigen Wege des Sohnes unserer Autorin. Wie kann sie ihn zu besserer Ernährung, zu mehr Bewegung motivieren - ohne ihm ein schlechtes Körpergefühl zu geben? Zwei Experten geben Rat.

Wer sich in Corona-Zeiten als Eltern nicht selbst in den Wahnsinn treiben will, [macht Abstrich](#) ([/icon/partnerschaft/article207832457/Familie-und-Corona-Was-ist-nur-mit-den-Vaetern-los.html](#)), zum Beispiel beim Essen. Denn wie soll man es zwischen Kinderbetreuung, Homeschooling und Homeoffice schaffen, täglich noch Töpfe und Pfannen zu schwingen, um ein gesundes Menü auf den Tisch zu zaubern – morgens, mittags, nachmittags und abends? Bei uns zumindest funktioniert das nicht. Dadurch haben sich ungesunde Essgewohnheiten eingeschlichen. Ganz abgesehen vom Bewegungsmangel, den die Quarantänezeit mit sich gebracht hat. Selbst jetzt, nach weitgehenden Lockerungsmaßnahmen, geht es für unseren elfjährigen Sohn nur zweimal die Woche in die Schule und Sport fällt noch immer komplett aus.

Gesund kann das alles nicht sein. Doch wie wird man die neuen Angewohnheiten wieder los, ohne gleich Food-Shaming zu betreiben, also Lebensmittel wie Zucker oder Fett zu verteufeln? Und wie animiert man Kinder überhaupt, über [gesunde Ernährung](#) ([/themen/gesunde-ernaehrung/](#)) und ausreichend Bewegung nachzudenken – ohne ihnen ein schlechtes Körpergefühl zu vermitteln?

Beginnen wir bei der Ernährung. Prinzipiell ernähren sich Kinder gesünder, wenn auch ihre Eltern es tun, sagt Ernährungswissenschaftlerin und Autorin [Alexa Iwan](http://alexaiwan.de) (<http://alexaiwan.de>). „Betont ein Vater, wie gesund Brokkoli ist, lässt ihn dann aber selbst liegen, bringt das nichts. Wenn in einer Familie jedoch täglich abwechslungsreiches, frisches Essen auf den Tisch kommt, wenn Obst und Gemüse wie selbstverständlich immer vorhanden sind, wenn gemeinsam gekocht und gegessen wird und Kinder miterleben, dass gutes Essen einen hohen Stellenwert hat, dann kann eigentlich nicht viel schiefgehen.“

[Untersuchungen](https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/article-abstract/2715616) (<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/article-abstract/2715616>) deuten sogar darauf hin, dass Jugendliche sich gesünder ernähren, wenn sie als Kind oft gemeinsam mit der Familie gegessen haben. Außerdem sollte man Lebensmittel nie als „gut“ oder „schlecht“ kategorisieren, nur so können Kinder eine gesunde Beziehung zu Essen erlernen. Eltern,

die eine Diät machen wollen, sollten das von der Familie fernhalten und nicht lauthals am Tisch verkünden, dass dieses Brot jetzt leider gar nicht ginge, weil es viel zu viele Kohlenhydrate enthält.

Aber darf man von gesunden Lebensmitteln so viel essen, wie man möchte? Gerade wenn Kinder einen Wachstumsschub haben, haben sie oft großen Appetit. Iwan gibt Entwarnung, denn wir haben von Geburt an eine gut funktionierende Selbstregulierung in Bezug auf die Nahrungsaufnahme. Mit einer Einschränkung: „Würden wir uns ausschließlich von naturbelassenen Lebensmitteln (</icon/service/article167205466/Diese-zehn-Ernaehrungsmythen-sind-schlichtweg-falsch.html>) ernähren, würden wir uns normalerweise nicht überessen. Durch die vielen industriell designten Fertigprodukte wird unsere Hunger-Sättigungsregulation jedoch außer Kraft gesetzt. Diverse Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker, Zucker, bestimmte Food-Konsistenzen tricksen unseren Körper aus.“

Um selbst den Gaumen wählerischer Esser und Gemüse-Verweigerer (</gesundheitspsychologie/article145354916/So-bekommt-man-sein-Kind-dazu-Gemuese-zu-essen.html>) zu erweitern, schlägt die Ernährungsberaterin vor, mit milden, leicht süßlichen Gemüsesorten wie Möhren, Süßkartoffeln oder Erbsen zu beginnen und neue Sorten zunächst in Suppen und Pürees zu mixen. Bei jüngeren Kindern empfiehlt sie: „Erzählen Sie Geschichten zu Brokkolibäumchen und Blumenkohlgehirnen. Machen Sie Ratespiele mit geschlossenen Augen.“ Aber wenn Kinder bei einem bestimmten Lebensmittel immer wieder die Nase rümpfen? Keine Sorge, es ist normal, bestimmte Geschmäcker nicht zu mögen. „Das darf man sagen – und anschließend geht man zusammen auf die Suche nach etwas Schmackhafterem. Wenn Sie Ihr Kind zwingen, ungeliebte Dinge zu essen, wird es schnell lernen, wie viel Macht es durch Essensverweigerung über Sie hat“, sagt Iwan.

Und keine Panik, wenn Kinder tagein, tagaus nur Nudeln (</icon/essen-und-trinken/article163397803/Richtig-zubereitet-machen-Nudeln-doch-nicht-dick.html>) essen möchten, es gibt ja noch andere Mahlzeiten: „Sorgen Sie für ein ausgewogenes Frühstück und servieren Sie nachmittags einen Teller mit geschnittenem Obst und Gemüse“, sagt die Ernährungsexpertin. Unter die Nudeln könne man etwa Vollkornpasta mischen und dies als „bunte Nudeln“ verkaufen. Außerdem sind Geschmäcker verschieden, und gerade Kinder ändern ihren Geschmack – das ist Teil der Entwicklung. Dennoch fühlen sich Eltern oft unter Druck gesetzt, sich mit der Ernährung ihrer Kinder mehr zu beschäftigen. Aber Iwan sagt: „Bei allem Ehrgeiz, den man in die bewusste Ernährung seiner Kinder legt, sollte man eines nicht vergessen: Entspannt bleiben! Es wird nicht jeden Tag alles optimal laufen, und das muss es auch nicht. Echte Mangelernährung bei Kindern ist hierzulande selten.“

Dennoch ist es wichtig, Kindern frühzeitig beizubringen, was gesunde Ernährung bedeutet und wie sie funktioniert. Doch das sollte richtig formuliert werden, denn Untersuchungen (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23797808/>) haben gezeigt, dass Jugendliche, deren Eltern mit ihnen gewichtsbezogene Gespräche führten, mit größerer Wahrscheinlichkeit ein ungesundes Gewichtskontrollverhalten und Fressanfälle (</gesundheitspsychologie/article5581037/Verhaltenstherapie-gegen-Fressanfaelle.html>) an den Tag legten, als jene, deren Eltern sich bei den Gesprächen nur auf ein gesundes Essverhalten konzentrierten. Jede Diskussion über gesündere Ernährung und mehr Bewegung kann Kindern schaden, wenn sie im Zusammenhang des Abnehmens angegangen wird.

Dem stimmt auch der Sportwissenschaftler und ehemalige Profihandballspieler Peter Gerfen (<https://bewegung-petergerfen.de>), der gerade das Buch „Kinder in Bewegung: 100 Tipps gegen Bewegungsmangel und Fehlernährung“ veröffentlicht hat, zu: „Argumente bezogen auf einen gesundheitlichen Nutzen bringen wenig. Wichtig ist herauszufinden, wo die sportlichen Interessen des Kindes liegen. Auch, wenn das mitunter nicht konform mit den Vorstellungen der Eltern ist.“

Auch beim Thema Bewegung müssen Eltern (</themen/eltern/>) ein Vorbild sein. Eine Studie (<https://link.springer.com/article/10.1007/s12662-012-0239-7>) etwa hat gezeigt: Bei Müttern, die kein Interesse an Sport haben, nehmen Kinder nur in 28 Prozent der Fälle regelmäßig an sportlichen Aktivitäten teil. Treibt die Mutter aber wenigstens einmal die Woche Sport, erhöht sich diese Wahrscheinlichkeit um mehr als das Doppelte (auf 57 Prozent). Dass die Sportlichkeit der Väter keine größere Rolle zu spielen scheint, zeigt ganz nebenbei einmal mehr, wie wenig sie sich noch immer an der Kindererziehung beteiligen.

Die vergangenen Monate waren für viele Eltern eine schwierige Zeit, egal, ob sie nun sportlich sind oder nicht. Denn wie will man seinen Kindern neben Homeoffice und Homeschooling (</icon/iconista/article207286477/Eltern-ueber-den-Corona-Stress-Die-Kleine-klebt-an-mir.html>) auch noch den fehlenden Schul- und Vereinssport oder die täglichen Fußwege zu 100 Prozent ersetzen? Nicht wenige Kinder sind inzwischen zu Couchpotatoes geworden, die nur noch zwischen Kühlschrank, Fernseher und Kinderzimmer hin- und herwandeln.

Gerfen hat Ideen, falls es an Motivation (</icon/fitness/article180567460/Interview-Nur-wer-den-Kopf-ausschaltet-kann-an-seine-Grenzen-gehen.html>) mangeln sollte: „Eine Joggingrunde oder ein Fahrradausflug mag für Erwachsene interessant und entspannend sein, für Kinder oder Jugendliche ist das eher öde. Warum also nicht Kompromisse bei der Joggingrunde eingehen und beispielsweise das Kind fragen, ob ein Ball im Rucksack zu einem kleinen Fußballspiel zwischendurch einladen könnte? Oder den Eifer und Ehrgeiz durch einen kleinen Wettkampf anheizen. Das sind kleine Tricks, die Kinder schnell animieren und begeistern können.“

Doch immer funktioniert das nicht. Zumal es schwer werden könnte, die 90 Minuten Sport am Tag, die Sportmediziner Grundschulern empfehlen, konstant zu erreichen. Gepaart mit ausgewogenen, gesunden Mahlzeiten sprengt das für viele berufstätige Eltern (</icon/partnerschaft/article189490493/Leben-mit-Kind-Beide-Eltern-arbeiten-Vollzeit-funktioniert-das.html>) den Zeitrahmen – zumindest unter der Woche. Dem muss sogar Gerfen, der regelmäßig mit seinen Kindersportcamps als Bewegungsbotschafter in Deutschland unterwegs ist, zustimmen: „Die aktuelle Situation stellt uns alle vor eine noch nie da gewesene Herausforderung. Als Vater von zwei Kindern, vier und zehn Jahre alt, erlebe ich den Spagat aus Betreuung und Homeoffice tagtäglich selbst aufs Neue.“

Gerfen schlägt deshalb vor, jeden Tag Zeiten für Bewegung und gemeinsames Essen in den Familienkalender zu schreiben. „Viele Eltern sagen sich, dass schon alles gut gehen wird. Aber die Folgen sind noch nicht absehbar. Wir Eltern sollten die Prioritäten dahingehend verschieben, dass wir das physische und psychische Wohl unserer Kinder in den Mittelpunkt stellen“, wünscht sich Gerfen. Ich zumindest stelle meiner Familie jetzt erst mal vier täglich wiederkehrende Termine in den Kalender - kann man ja mal testen.

***In der Kolumne „Kindskopf“ schreiben zwei Mütter (die Kinder sind drei und elf Jahre alt) über alles, was sie beschäftigt. Von den besten Hebammen-Ratschlägen bis zu fiesen Mütter-Kommentaren. Alle Folgen finden Sie [hier](/themen/kindskopf-kolumne/).***

***Folgen Sie uns unter dem Namen ICONISTbyicon auch bei Facebook (<https://www.facebook.com/ICONISTbyicon/>), Instagram (<https://www.instagram.com/iconistbyicon/>) und Twitter (<https://twitter.com/iconistbyicon/>).***

© Axel Springer SE. Alle Rechte vorbehalten.

---

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/209846545>

FOLGEN

