

TEXTVARIANTEN

BEITRAG 1 VOM BZFE – BUNDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG (DEUTSCHLAND)

Eigentlich kann man sich das ja denken, nun wird es aber durch eine neue Studie in den USA bestätigt: Erwachsene, die während des Essens den Fernseher ausschalten und selbst gekochte Mahlzeiten essen, werden seltener übergewichtig.

Überrascht zeigten sich die Wissenschaftler der Ohio State University davon, dass offensichtlich der Einfluss dessen, was man während des Essens nebenbei tut größer ist als die Häufigkeit, selbst zubereitete Mahlzeiten zu essen. Studienleiterin Rachel Tumin wies aber auch darauf hin, dass Familien viele Bedürfnisse haben und sie nicht unter Druck geraten sollten, alles immer richtig zu machen. Aber das Potenzial von gemeinsamen Mahlzeiten für weniger Übergewicht und mehr Gesundheit sieht sie in dieser und auch früheren Studien bestätigt. Denn diese hatten auch gezeigt, dass bei Mahlzeiten vor dem Fernseher weniger "gesunde" Lebensmittel gegessen werden als bei gemeinsamen Familienmahlzeiten.

Renate Kessen, <http://www.bzfe.de/>

Weitere Informationen:

Die Ergebnisse sind in der Zeitschrift Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics vorgestellt worden. https://www.eurekalert.org/pub_releases/2017-03/osu-cfm032317.php [...]

Stand: 29.03.2017

Quelle: <https://www.bzfe.de/inhalt/essen-ohne-ablenkung-29894.html> (letzter Aufruf: 13.12.2018)

BEITRAG 2: WEBSITE DER KÄRNTNER GEBIETSKRANKENKASSE

Essen mit Fernsehen kann dick machen

Nachteile, wenn ich vor dem Fernseher esse:

- Ich nehme das Essen größtenteils nicht wahr – ich kann danach gar nicht sagen, wie es geschmeckt und gerochen hat etc.
- Ich esse zu viel – mein Gehirn ist beim Fernsehen und nicht beim Essen.
- Ich höre nicht auf meine Sättigung, denn ich greife immer wieder ohne zu denken zu Naschereien oder Knabbergebäck etc.

Essen ohne Fernsehen – bringt mir Genuss

Vorteile, wenn ich nicht vor dem Fernseher esse:

- Ich nehme das Essen bewusster wahr.
- Ich kann besser schmecken und riechen etc.
- Ich esse so viel ich brauche – ich höre eher auf meine Sättigung.

Tipps:

- Es wird in Zukunft nur bei Tisch - ohne Fernsehen, ohne Computer und ohne Zeitung bzw. Buch gegessen.
- Schaffen Sie sich eine gemütliche Tischatmosphäre, Tisch mit Serviette und Kerze dekorieren.
- Essen Sie langsam. Kauen Sie gut und legen Sie das Besteck öfters ab. Riechen und schmecken Sie ganz bewusst Ihre leckeren Speisen.
- Wenn Sie die Werbung zum Essen verleitet, dann gehen Sie in der Zwischenzeit weg. Viele Menschen bekommen Gusto, wenn sie etwas Leckeres zu essen im Fernsehen sehen oder jemanden im Film essen sehen – denken Sie mal kurz nach – „Habe ich wirklich Hunger oder ist es nur der Gusto, der mich verführt?“

Studien:

American Academy of Pediatrics: Kinder, die mehr als zwei Stunden vor dem Fernseher und Computer verbringen, haben das drei- bis vierfache Risiko an Übergewicht zu erkranken.

American Nurses Health Study: Bei täglich zwei Stunden Fernsehkonsum erhöht sich bei Erwachsenen das Adipositas(Übergewichts)risiko um 23 % und das Diabetesrisiko um 14 %.

Quelle: <https://www.kgkk.at/cdscontent/?contentid=10007.698776> (letzter Aufruf: 13.12.2018; zur besseren Verständlichkeit leicht adaptiert)

TEXT AUF DER WEBSITE VON DM ACTIVE BEAUTY

Essen und Trinken halten nicht nur Leib und Seele zusammen, sondern auch die Familie. Deshalb sind gemeinsame Mahlzeiten besonders wichtig.

Viele Kinder kennen das Szenario nur aus **Filmen**: Die ganze Familie ist abends um einen schön gedeckten Tisch versammelt, auf dem in großen Töpfen das Essen dampft. [...] Natürlich braucht es seine Zeit, bis all die Leckereien verspeist sind, und das ist gut so: Schließlich kommt man ja sonst den ganzen Tag nicht dazu, [...] sich all die Dinge zu erzählen, die man so erlebt hat.

Die **Realität** sieht leider oft anders aus. Der Vater isst auswärts beim Abendtermin mit Kunden, der ältere Sohn holt sich nach dem Nachmittagsturnen schnell noch einen Burger [...]. Der kleine Bruder überredet die Mutter, eine Pizza liefern zu lassen, die er mit Ketchup verziert, bevor sie ihn daran hindern kann. Er vertilgt das Kunstwerk in seinem Zimmer vor dem Computer, während die Mutter in der Küche alleine einen Rohkostteller verspeist.

Nicht nur Nährwert, auch Mehrwert

In **modernen Familien** wird immer seltener gemeinsam gegessen. Experten sehen diese Entwicklung mit zunehmender Besorgnis. Für den bekannten dänischen Familientherapeuten, Buchautor und Kolumnisten Jesper Juul geht ohne die gemeinsame Mahlzeit sogar der Zusammenhalt in der Familie verloren. In seinem neuen Buch „Essen kommen. Familientisch – Familienglück“ schreibt er: „Das Essen, das auf den Tisch der Familie kommt, hat neben dem Geschmacks- und Nährwert auch noch eine andere Bedeutung. Es wird als Symbol für das Engagement, die Liebe und Fürsorge der Eltern erlebt.“ Für Juul ist der Familientisch eine Art Lebensschule – und eine gesunde Ess- und Trinkkultur die ebenso einfache wie effektive Lösung für viele Familienprobleme.

[...] Beim Thema Erziehung am Esstisch warnt Jesper Juul: „Jeder Erwachsene weiß, wie unangenehm es ist, wenn man beim Essen angestarrt, zurechtgewiesen und beobachtet wird. Ein solches Verhalten ist kränkend und verletzt Grenzen. Uns vergeht der Appetit, der Genuss und die Lust, mit einem Menschen zusammen zu sein, der sich so verhält.“

Erziehen durch gutes Vorbild

Anstatt die Kinder ständig zu besseren Tischmanieren zu ermahnen, sollte man bedenken, dass sie zu 90 Prozent durch das erwachsene Verhalten erzogen werden. Wer **mit gutem Vorbild vorangehen** möchte, wäscht sich vor dem Essen die Hände, schaltet Fernseher, Handy sowie Laptop aus und lässt sich selbst nicht vom Tisch weglocken, anstatt den Kids das frühzeitige Aufstehen zu verbieten. Und auch sonst können Eltern viel zu einem liebevollen Familienessen beitragen. Auf der folgenden Seite finden Sie einige Tipps, wie aus der Mahlzeit ein gemeinsamer Genuss für Leib und Seele wird.

Die besten Tipps für ein gelungenes Familienessen mit Kindern **Angenehmes Ambiente.**

Niemand mag Plastiktischtücher, auch Kinder nicht. Verwenden Sie auch im Alltag ein schönes Tischtuch, Servietten, vielleicht sogar Kerzen. Sorgen Sie für ein gutes Raumklima und schalten Sie störende Lärmquellen aus. So gewöhnt sich der Nachwuchs früh daran,

dass Essen ein Erlebnis für alle Sinne ist.

Reden Sie bei Tisch.

Äußern Sie von sich aus Ihre Meinung zum Essen. Junge Menschen lernen durch Vorbildwirkung, nicht durch Befragung. Bei Geschichten über den Kindergarten oder die Schule ist es besser, erst nachzuhaken, wenn die Kids von sich aus anfangen zu erzählen. Schwierige Themen wie schlechte Schulnoten bespricht man besser nach dem Essen – sie ruinieren sonst garantiert die Stimmung.

Lassen Sie die Kinder mithelfen.

Geben Sie den Kids die Möglichkeit, sich am Einkaufen, Kochen oder Servieren zu beteiligen, auch wenn es Zeit kostet. „So wie Erwachsene wollen auch Kinder sich wertvoll fühlen, und das geht am besten, wenn sie Eltern auch etwas geben können und nicht nur von ihnen bekommen“, erklärt Christine Bischof. Als Dank gibt es eine Umarmung.

Laden Sie zum Essen ein.

Niemand isst gerne auf Kommando. Und Kinder wissen oft noch nicht genau, wann sie Hunger haben. Teilen Sie ihnen mit, dass die Mahlzeit fertig ist, und beginnen Sie selbst zu essen. Wenn die Älteren sich um den Tisch versammeln, werden es die Jüngeren ihnen bald gleichtun.

Machen Sie aus dem Essen kein Gesundheitsprojekt.

Kinder brauchen Vitamine, aber wer sie ihnen aufzwingt, erntet meist nur Widerstand. Katharina Sparring hat zu Jesper Juuls Buch *Rezepte bei - ge* steuert, die sie in einer Kindertagesstätte und an ihren drei Söhnen ausprobieren konnte. Sie appelliert an die Geduld der Eltern: „Ich teste ein neues Gericht immer mehrmals, bevor ich aufgebe, denn die Geschmacksknospen der Kinder müssen sich erst an neue Geschmacksrichtungen gewöhnen.“

Sorgen Sie für eine natürliche Atmosphäre.

Auch wenn gute Stimmung wichtig ist, kann man sie nicht ständig aufrechterhalten. Herrscht einmal Disharmonie, dann ist auch diese Erfahrung Teil des Familienlebens. Kinder kommen mit echten Gefühlen besser klar als mit einer gekünstelten Atmosphäre, die sie zumeist als unheimlich empfinden.

Kochen Sie nicht à la Carte.

Wenn Kinder etwas partout nicht essen wollen, sollte man sie nicht dazu zwingen, sondern etwas Käse oder Aufstrich bereithalten. Auf keinen Fall sollte man ein anderes Hauptgericht zubereiten. „Der tiefere Sinn besteht nicht darin, dass alle Familien mit Kindern ein À-la-carte-Restaurant eröffnen“, meint Familientherapeut Juul, „sondern darin, dass sich alle Mitglieder in der Familie am Tisch gleichermaßen willkommen und wertgeschätzt fühlen.“

Quelle: <https://www.meindm.at/activebeauty/gemeinsam-essen-familie/> (letzter Aufruf: 13.12.2018, leicht gekürzt und verändert) Text: Claudia Wallner

TEXT AUF DER WEBSITE DES VEREINS FORUM.ERNÄHRUNG HEUTE. VEREIN ZUR FÖRDERUNG VON ERNÄHRUNGSINFORMATION

Gemeinsam essen – schmeckt und tut gut!

Neben Schulalltag und dichtem Freizeitprogramm bleibt für ein gemeinsames Familienessen meist wenig oder keine Zeit. Dabei bietet die familiäre Zeit am Esstisch zahlreiche Vorteile: Kinder sind ausgeglichener, glücklicher und meistern alltägliche Probleme leichter, wenn sie regelmäßig in familiärer Runde essen. Zudem weisen sie ein ausgewogeneres Ernährungsmuster auf als Kinder, die alleine beim Essen sitzen.

Am gemeinsamen Esstisch lernen Kinder über Essverhalten, Tischmanieren oder Portionsgrößen. Ganz nebenbei erzählen sie über ihre Erlebnisse in der Schule, tauschen sich mit ihren Eltern aus oder hören „Erwachsenengesprächen“ zu. Das gemeinsame Essen ist gleichzeitig eine Übung, Kompromisse zu finden. Denn nicht immer trifft die Menüauswahl den Geschmack jedes Familienmitglieds. Kinder lernen dabei die Geschmäcker der Eltern oder Geschwister kennen und zu akzeptieren. Zudem gibt es Hinweise darauf, dass Familienessen auch das elterliche Engagement fördern. Eltern, die fünfmal pro Woche oder öfter mit ihren Sprösslingen essen, sind stärker in das tägliche Leben der Kinder eingebunden als jene, die nur selten mit den Kleinen beim Essen sitzen. Beispielsweise kennen sie deren Freunde, die Namen der Klassenlehrer und wissen auch über die Sorgen ihrer Kinder besser Bescheid.

Gemeinsam gut gekocht!

Familienmahlzeiten tun nicht nur dem Körper und der Seele gut, gemeinsames Kochen hat auch psychologische Vorteile. Eltern binden ihre Kinder in die Speisenzubereitung ein, lassen sie selbstständig Aufgaben in der Küche meistern und bei der Menüwahl mitentscheiden. Dadurch steigen das kindliche Selbstwertgefühl und Wissen über Lebensmittel. Gemeinsames Einkaufen, Kochen und Essen fördert neben dem allgemeinen Genuss der Speisen auch den Verzehr von Milchprodukten, Obst und Gemüse. Welche Mahlzeiten Sie zur gemeinsamen Familienzeit erklären, hängt von den individuellen Bedürfnissen der Familienmitglieder ab. Wenn in der Früh keine Zeit bleibt für einen gemeinsamen Start in den Tag, ist vielleicht der Abend der beste Zeitpunkt, Erlebtes bei einem familiären Abendessen Revue passieren zu lassen.

Text von Nina Grötschl (10.04.2014)

Literatur

Sommer W et al: How about lunch? Consequences of the Meal Context on Cognition and Emotion. PLOS one 8 (2013).

Califano J: CASA - The Importance of family dinners III. National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University (2006).

Quelle: <http://www.forum-ernaehrung.at/artikel/detail/news/detail/News/gemeinsam-essen-schmeckt-und-tut-gut/> (Stand: 13.12.2018; leicht gekürzt und verändert)

Essen ist mehr als satt werden

In der einen Hand ein Stück Pizza, in der anderen die Fernbedienung und keiner wünscht "Guten Appetit" - Essen in Gesellschaft macht mehr Spaß, stärkt den Zusammenhalt und ist gesünder. Es muss nicht immer die Familie sein, die mit am Tisch sitzt. Es zeichnet sich ein neuer Trend ab, der so alt ist wie die Menschheit selbst: gemeinsam statt einsam essen. Schon unsere Vorfahren in Fellwesten saßen zusammen um das Lagerfeuer und teilten sich Büffel und Beeren. Heute gibt es alles "to go" - ob Fast Food oder Edelsnack. Wir essen auf der Straße, im Auto, vor der Glotze - oft alleine. Dass der Wunsch nach Gesellschaft am Tisch wächst, zeigen die vielen Initiativen, die zurzeit in den unterschiedlichsten Bereichen entstehen: für verwitwete Menschen, Flüchtlinge, Hobbyköche, Singles oder für Kinder, deren Eltern keine Zeit haben.

Münsteraner erfinden "Unser Dinner"

Unter dem Motto "Zusammen isst man weniger allein" bietet beispielsweise die Internetplattform "Unser Dinner" seit 2012 die Möglichkeit, sich zum Kochen, Essen im Restaurant oder Grillen im Freien zu verabreden. "*Wir möchten Menschen über das Essen zusammenbringen. Dabei richtet sich das Angebot nicht nur an Singles*", sagt Geschäftsführer und Mitbegründer Rüdiger Ontrup aus Münster. [...]

Mit Kollegen essen = bessere Arbeitsleistung

Wenn Kollegen regelmäßiges gemeinsam zu Mittag essen, dann verbessert das ihre Zusammenarbeit und ihre Arbeitsleistung. Das zeigt eine Studie US-amerikanischer Forscher der Cornell University vom vergangenen Dezember. Auch deutsche Unternehmen setzen schon länger das gemeinsame Essen zur Teambildung und Wertschätzung ein. "*Da geht es nicht mehr um nur um billige Kalorien, sondern um das sozial verbindende Element und die Gesundheit der Mitarbeiterschaft*", sagt Thomas Professor Thomas Ellrott, Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie an der Universitätsmedizin Göttingen.

Familienmahlzeiten werden seltener

Die Zahl gemeinsamer Familienmahlzeiten sei in den vergangenen Jahrzehnten deutlich eingebrochen, weiß Ellrott und nennt dafür die Gründe: "*Zum einen die veränderte Rolle der Frauen von der Hausfrau hin zur Berufstätigen, zum anderen die zeitliche Trennung durch unterschiedliche Lern- und Arbeitszeiten, vor allem Schichtarbeit*." Die zunehmende Zeit, die man verschiedenen Medien widmet, aber auch eine immer größere Vielfalt bei persönlichen Interessen spiele ebenfalls eine große Rolle, sagt Ellrott. Es sei zwar schwieriger geworden, die Familie gemeinsam an einen Tisch zu bekommen, die gemeinsame Mahlzeit erfülle jedoch ganz wesentliche gesellschaftliche Funktionen.

Wichtig für die Entwicklung der Kinder

"Die Eltern müssen mit am Tisch sitzen. Das zeigt den Kindern: Gemeinschaft ist wichtig. Die Kinder lernen überhaupt sehr viel beim Essen: Es geht um Kommunikation, Toleranz, um Bindungen, also lauter ganz wichtige Dinge", so Ellrott. Das gemeinsame Essen sei eine gute Gelegenheit zur Kommunikation. Dinge des Alltags können besprochen, Pläne geschmiedet, Probleme gelöst werden. Ellrott: "Und wenn es mal richtig Streit gibt, sollte man sagen: Das besprechen wir nachher. So verhindert man, dass das gemeinsame Essen negativ besetzt wird."

Jugendliche mit einbeziehen in Planung und Zubereitung

So manch pubertierender Jugendlicher isst lieber in Gesellschaft seines Handys und/oder des Fernsehers, statt mit den Eltern. Um ihnen wieder Lust auf gemeinsames Familienessen zu machen sei es sinnvoll, sie in Planung, Auswahl und Vorbereitungen mit einzubeziehen, rät Ellrott: *"Auch ein Rollentausch ist sehr motivierend: Heute kocht Mama, morgen Papa und übermorgen die Jugendlichen selbst. Dieser Rollentausch mit den Eltern ist perfekt auf das Grundbedürfnis des Wunschs nach Erwachsensein zugeschnitten."* Das Selber-Kochen-Können wird für die Jugendlichen so zu einem Teil der Definition von Erwachsensein.

Gemeinsame Mahlzeiten zur Vorbeugung von Übergewicht

Eine neue wissenschaftliche Studie zum Wert von Familienmahlzeiten hat noch einmal sehr deutlich gezeigt, dass es einen gegensätzlichen Zusammenhang zwischen der Häufigkeit gemeinsamer Familienmahlzeiten und Übergewicht gibt. Ellrott: *"Solche Mahlzeiten sind zumeist gesünder und ersetzen das ständige Zwischendurch-Essen, das oft zu einer höheren Gesamtkalorienaufnahme führt. Gemeinsame Mahlzeiten sind also auch ein wichtiger Baustein zur Vorbeugung von Übergewicht."*

Quelle: Susanne Schnabel, <https://www1.wdr.de/wissen/mensch/gemeinsam-essen-100.html> (letzter Aufruf: 13.12.2018, zum besseren Verständnis leicht gekürzt)