Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift

Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

Band: 77 (2006)

Heft: 6

Artikel: Heimköche befassen sich mit Essstörungen von Kindern und Jugendlichen : Hungern, essen, erbrechen

Autor: Steiner, Barbara

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-803923

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 21.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Heimköche befassen sich mit Essstörungen von Kindern und Jugendlichen

Hungern, essen, erbrechen

Barbara Steiner

Die einen wollen gar nichts mehr essen, andere stopfen sich voller Gier mit Nahrungsmitteln voll: Essstörungen sind eines der Themen, mit denen sich Köchinnen und Köche und Küchenverantwortliche von Kinder- und Jugendinstitutionen im Rahmen eines Weiterbildungskurses auseinander setzen.

Die Schicksale, mit denen die diplomierte Ernährungsberaterin HF Franziska Widmer in den letzten Jahren konfrontiert worden ist, erschüttern die Runde im Schulungszimmer des Ausbildungszentrums Insel in Bern. Widmer erzählt von einem achtjährigen Knaben, dem die Trennung seiner Eltern so zusetzt, dass er das Essen verweigert. Sie erzählt vom Teenager-Mädchen, das mit Unterstützung einer Selbsthilfegruppe aus seiner Magersucht herausfinden wollte, und seinem Leben trotzdem ein Ende setzte. Und sie erzählt von der Frau, die sich Dutzende von Kilos herunterhungerte und das Gewicht innert weniger Monate wieder zulegte. Die Zahl der Menschen, die unter einem gestörten Essverhalten leiden, nimmt stetig zu, die Betroffenen werden immer jünger. Lange waren es vor allem Frauen, die im Bemühen um eine gute Figur ins Krankhafte abdrifteten. Heute wird das Essen mit dem Vormarsch des androgynen Schönheitsideals vermehrt auch für Männer zum Problem. Andererseits gibt es immer mehr Kinder, die weit mehr Kilos auf die Waage bringen als ihrer Gesundheit zuträglich ist. Für die Köchinnen und Köche Gastronomie- und Küchenverantwortlichen aus Kinder- und Jugendinstitutionen, ist Übergewicht ein Thema, das im Alltag immer wieder für Diskussionen sorgt. An diesem Vormittag beschäftigten sie sich im Rahmen eines Curaviva-Weiterbildungsangebots (siehe Kasten) gemeinsam mit Widmer mit den verschiedenen Formen von Essstörungen. Ist es klüger, einem Kind, das abnehmen muss, einfach eine halbe Portion zu servieren? Oder soll ihm eine spezielle Mahlzeit aufgetischt werden? Wie ist Angehörigen zu begegnen, die dicke Knaben und Mädchen am Wochenende immer wieder mit Süssigkeiten vollstopfen? Die Frauen und Männer geben sich Tipps, üben die Berechnung des Body Mass Index (BMI) und

Ernährungsberaterin Franziska Widmer (zweite von links) diskutiert mit einem Kursteilnehmer und zwei Praktikantinnen über die Eigenheiten verschiedener Nahrungsmittel.

Foto: bas

studieren die Liste mit den eigens für Kinder berechneten Werten.

Tödliche Folgen

Weniger vertraut als das übermässige Essen sind den Kursteilnehmenden die Störungen Bulimie und Anorexie. Widmer skizziert die Krankheitsbilder: Während Menschen mit Anorexie – Magersüchtige – in übersteigerter Weise hungern und abnehmen wollen, erleiden jene mit Bulimie immer wieder Heisshungerattacken. Sie verschlingen dann riesige Mengen von Nahrungsmitteln und erbrechen sie gleich wieder. Diese Krankheiten ziehen nicht nur körperliche Schäden (Unterfunktion der Geschlechtsdrüsen, Knochenabbau, niedriger Blutzucker-Spiegel, Eisen- und Vitaminmangel, Störung des körpereigenen Salzhaushalts, Zahnschäden, Schwellung der Speicheldrüsen) nach sich. «Die Betroffenen ziehen sich immer mehr zurück, sie meiden Einladungen, weil sie dann ja essen müssten, sie bauen sich Lügengebilde auf, um ihr Problem zu überdecken und vereinsamen zusehends. Ess-Brech-Süchtige geraten zudem wegen ihres hohen Bedarfs an Nahrungsmitteln oft in finanzielle Schwierigkeiten», erklärt Widmer. Geholfen werden kann den Kranken mit Psycho-, Körperwahrnehmungs- und Bewegungstherapien, mit Ernährungsberatung und regelmässiger ärztlicher Kontrolle. «Die Behandlung muss zwingend interdisziplinär erfolgen», so Widmer. Je länger die Störung dauert, desto ungünstiger ist allerdings die Prognose. Grundsätzlich verschwindet die Störung bei einem Drittel, bleibt aber unterschwellig als Gefährdung immer präsent. Ein Drittel wird hin und wieder rückfällig, bei einem Drittel wird ein chronischer Verlauf diagnostiziert. 10 Prozent der Betroffenen sterben an den Folgen der Krankheit. Widmer weist auf Möglichkeiten der Prävention hin: Ein gesundes Selbstvertrauen und eine gute Körperwahrnehmung schützen vor Essstörungen ebenso wie unterstützende Beziehungen und Vorbilder, Wertschätzung und eine aufbauende Streitkultur. Aber auch eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung fördern die Fähigkeit der Kinder und Jugendlichen, zwischen Hunger, Lust, Sättigung und Übersättigung zu unterscheiden. Dies beugt Heisshunger und Überessen vor und unterstützt das körperliche Wohlbefinden. Zu den Risiken gehören ein mangelndes Selbstwertgefühl, Umbruchsituationen, das chronische Ausweichen vor Konflikten, starre Geschlechterrollen in der Familie und das Negieren negativer Gefühle.

Hartnäckig nachfragen

Widmers Ausführungen lösen unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine lebhafte Diskussion aus. Er verstehe nicht, weshalb auf politischer Ebene niemand auf die Zunahme von krankhaften Essstörungen reagiere, meint ein Anwesender. Er fordert, dass Mittel für die Prävention locker gemacht werden. «Wenn Kinder und Jugendliche krank werden, kostet dies ja auch viel Geld, zudem müssen die Betroffenen und ihr Umfeld Schlimmes durchmachen», meint er. Eine Teilnehmerin zeigt sich erstaunt darüber, dass es Bulimie- und Anorexiekranken oft lange gelingt, ihre Schwierigkeiten zu vertuschen: «Die Betroffenen sind sehr clever und einfallsreich, wenn es darum geht, ihre Sucht zu verbergen», betont Widmer. Erhalte jemand Kenntnis von einer Essstörung, gebe es nur eines: «Die Betroffenen müssen immer und immer wieder auf ihr Problem angesprochen werden. Vielleicht beisst man am Anfang auf Granit – aber irgendwann bleibt vielleicht etwas hängen, und der kranke Mensch sieht ein, dass er etwas unternehmen muss.»
Die Gespräche werden auch beim gemeinsamen Mittagessen fortgesetzt. Am Nachmittag dann ist von den Kursteilnehmenden wieder praktisches Können gefragt: In der Schulküche machen sie sich mit speziellen Lebensmitteln für Leute mit Unverträglichkeiten vertraut und erproben auch gleich Rezepte. ■

Der Kurs

Das Weiterbildungsangebot «Kochen in Kinder- und Jugendinstitutionen – lustvoll und gesund» wurde dieses Jahr neu ins Programm von Curaviva/Weiterbildung aufgenommen. Für den fünfmal zwei Tage dauernden Pilotkurs mit den Kursorten Zürich und Bern und verschiedenen Lehrbeauftragten meldeten sich 19 Personen aus der ganzen deutschsprachigen Schweiz an. Angesichts dieses grossen Interesses haben die Verantwortlichen beschlossen, die Weiterbildung auch für 2007 auszuschreiben. Detaillierte Angaben folgen im Herbst. Im Kurs geht es nicht in erster Linie um das Kochen an sich. Schwerpunkte sind unter anderem die Auseinandersetzung mit verschiedenen Religionen, die Auswirkungen eines multikulturellen Zusammenlebens auf die Arbeit in der Küche und die konstruktive Zusammenarbeit zwischen Küche und Wohngruppe. Die Kursteilnehmenden setzen sich mit der Bedeutung der Küche und der Esskultur als Teil der Heimkultur auseinander, bekommen die neusten Erkenntnisse aus der Ernährungsforschung vermittelt und erhalten Einblick in die psychosozialen Entwicklungsphasen von Kindern und Jugendlichen. Nebst Essstörungen (siehe Haupttext) und Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind unter anderem der Einbezug von Kindern und Jugendlichen in den Verpflegungsprozess, der Umgang mit Reklamationen und Grundlagen der Kommunikation Kursthemen. Einen grossen Stellenwert hat die Möglichkeit zum allgemeinen Erfahrungsaustausch.
Weitere Informationen: e.ammann@curaviva.ch. *(bas)*