

<b>Zeitschrift:</b>	Curaviva : Fachzeitschrift
<b>Herausgeber:</b>	Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
<b>Band:</b>	91 (2020)
<b>Heft:</b>	4: Essen : die Lust an einer ausgewogenen Ernährung fördern
<b>Artikel:</b>	Wann und warum entwickeln Kinder Essstörungen? : «Kinder sollen ein lockeres Verhältnis zum Essen entwickeln können»
<b>Autor:</b>	Tremp, Urs / Rytz, Thea
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1032696">https://doi.org/10.5169/seals-1032696</a>

### 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:** 18.02.2026

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

**Wann und warum entwickeln Kinder Essstörungen?**

# «Kinder sollen ein lockeres Verhältnis zum Essen entwickeln können»

**Erwachsene sollen Vorbilder sein, wie man ausgewogen und lustvoll essen kann. Gegen Essstörungen müsse man vor allem auch präventiv wirken. Das sagt die Therapeutin und Präventionsfachfrau Thea Rytz\*.**

Von Urs Tremp

**Frau Rytz, welche Kinder und Jugendlichen sind besonders gefährdet, an einer Essstörung zu erkranken?**

**Thea Rytz:** Wir müssten zuerst einmal definieren, was wir unter Essstörung verstehen.

**Nur zu: Was ist eine Essstörung?**

Essstörung ist ja eine psychiatrische Diagnose. Es gibt Magersucht, es gibt die Bulimie, die Ess-Brechsucht oder die Binge-Eating-Störung.

**Das ist...?**

In der Kurzform wird sie «Bindsch» genannt und ist eine Störung, die sich dadurch äussert,

**«Es sind oft mehrere Faktoren, die eine Essstörung auslösen.»**

\*Thea Rytz ist Therapeutin und Geisteswissenschaftlerin.

Sie arbeitet als Präventionsfachfrau im Verein PEP und leitet die Projekte Papperla PEP und PEP Gemeinsam Essen. Als Körperwahrnehmungstherapeutin ist sie am Inselspital Bern, Psychosomatik, tätig, spezialisiert auf die Behandlung von Menschen mit Essstörungen. Thea Rytz ist zudem Autorin und Dozentin im Bereich Achtsamkeit und Emotionsregulation.  
[www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)

dass Menschen anfangen zu essen, wenn es ihnen schlecht geht. Sie futtern etwa Berge von Süßigkeiten und haben danach Schuld- und Schamgefühle. Eigentlich wollen sie nicht so viel essen. Wenn sie aber einmal angefangen haben, können sie ihr Essverhalten nicht mehr kontrollieren.

**Und wer ist anfällig, solche Störungen zu entwickeln?**

Wie gesagt: Eine Essverhaltensstörung ist eine psychiatrische Diagnose. Viele Kinder haben zwar ein Durcheinander beim Essen, sie essen, was gerade da ist. Das ist noch keine Störung. Aber Kinder und Jugendliche, die tatsächliche psychiatrisch diagnostizierte Störungen entwickeln, befinden sich in einer emotionalen Notsituation.

**Und diese Notsituation äussert sich in einer Essverhaltensstörung?**

Diese Kinder und Jugendlichen haben keine andere Möglichkeit, eine Notlage auszudrücken, als mit einer Essverhaltensstörung. Sie essen entweder nichts mehr, das ist die klassische Magersucht. Oder sie entwickeln eine Ess-Brechsucht oder aber: Sie essen zu viel.

**Und so bewältigen sie eine emotionale Stresssituation?**

Ja. Es sind Nöte, die sie nicht anders ausdrücken können. Das kann sich als Magersucht äussern, aber auch mit Essattacken.

**Und welche Nöte stecken dahinter?**

Das können verschiedene Notlagen sein: starke Ängste zum Beispiel oder eine Depression. So wie Erwachsene Ängste und Depressionen mit Alkohol betäuben, ist es bei Kindern und Jugendlichen ein gestörtes Essverhalten. Das ist ihre Bewältigungsstrategie, denn so seltsam es tönt: Dieses gestörte Essverhalten kann kurzfristig beruhigen.

>>



Kinder beim Kochen. Damit sie ein gutes Essverhalten lernen, müssen ihnen die Eltern das vorleben:  
«Dazu gehört, dass Kinder in der Küche miterleben können, wie Mahlzeiten zubereitet werden.»

### Wie denn?

Indem das Gefühl entsteht: Wenn ich nichts oder viel zu viel esse, dann kann ich Stress abbauen und habe meine Gefühle wieder im Griff.

### Stehen denn immer konkrete Erlebnisse und Ereignisse im Hintergrund?

Essstörungen können ganz unterschiedliche auslösende Faktoren haben. Das kann ein lebensgeschichtliches Ereignis sein – eine Trennung, Mobbing, Abwertung oder demütigende Bemerkungen zum Körper. Doch es ist in den seltensten Fällen ein einziges Ereignis, sondern es sind oft mehrere Faktoren. Mobbing kann der Auslöser sein. Aber dann stellt man fest: Es gibt Spannungen im Familiensystem.

### Und wie geht man die Essstörungen an?

Wenn die Essstörung eine ernsthafte psychiatrische Erkrankung

ist, dann muss sie entsprechend behandelt werden. Aber wenn wir von Kindern reden, die gefährdet sind, dann müssen die Erzieher und die Schulen vor allem präventiv einwirken. Kinder sollen ein lockeres Verhältnis zum Essen entwickeln können. Auch in Tagesstätten oder Heimen sollen sie ein ungestörtes Verhältnis zum Essen entwickeln können.

**«Die Erwachsenen sollen vormachen, wie man vielfältig essen kann.»**

### Was heisst in diesem Zusammenhang ein lockeres Verhältnis?

Dass man Kinder nicht zum Essen zwingt, dass man sie ermuntert, verschiedene Speisen zu probieren, dass man Kinder so weit bringt, dass sie sagen können, sie hätten genug... Das darf nicht missionarisch passieren, die Erwachsenen sollen vormachen, wie man genussvoll und vielfältig essen kann.

### «Es wird ausgegessen!» ist also kein sinnvoller pädagogischer Imperativ?

Nein. Und auch nicht ein Belohnungssystem, das nur jenen Kindern ein Dessert verspricht, die ihre Hauptspeise aufgegessen haben. Mit Essen zu belohnen oder zu bestrafen, das ist nicht zu empfehlen.

### Die Kinder lernen das Essverhalten zuerst von den Eltern oder den Erziehern. Was müssen sie vorleben?

Dass Essen nicht Zwang ist, dass man dem Essen aber einen regelmässigen Platz gibt im Tagesablauf. Dazu gehört, dass Kinder in der Küche miterleben können, wie Mahlzeiten zubereitet werden, wie man was miteinander kombinieren kann... und so weiter. Aber wie gesagt: locker und nicht missionarisch.

### Dann dürfen es einmal auch Pommes frites mit Ketchup sein? Selbstverständlich – wenn es sich danach wieder ausgleicht. ●



**«Mit Essen zu belohnen oder zu bestrafen, das ist nicht zu empfehlen.»**

Thea Rytz, Körperwahrnehmungstherapeutin am Inselspital Bern