

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 49 (1992)
Heft: 3

Artikel: Essprobleme bei Kindern : kein Stress mehr am Mittagstisch
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557714>

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: 21.02.2026

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

Essprobleme bei Kindern: Kein Stress mehr am Mittagstisch

Jedes Kind ist anders, isst anders und wächst anders. Die Eltern müssen sich deshalb keine Sorgen machen, wenn sich ihr Kind nicht genau nach Gewichtstabelle entwickelt und sich bei Tisch anders verhält als das «Normkind» der Elternzeitschrift oder das Nachbarskind der Grossmutter – solange es gesund ist und sich wohl fühlt. Schwieriger wird's, wenn den Essstörungen krankhafte Ursachen oder allergische Abwehrreaktionen zugrunde liegen.

Wegen eines schlecht essenden Kindes, das «wie ein Vögelchen isst», hat manche Mutter schon geklagt und dann häufig das falsche Rezept angewendet. Anstatt das Kind selbst bestimmen zu lassen, wieviel es essen will, versucht sie mit Tricks und Kniffen, manchmal auch mit Gewalt, zum Erfolg zu kommen. Dies, so meint die Psychologin und Psychotherapeutin Elisabeth Stucki, führe dazu, dass sich die Fronten zwischen Mutter und Kind immer mehr verhärten. An einer Fachtagung der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung (SVE) und des Schweizerischen Verbandes diplomierter Ernährungsberaterinnen (SVERB) zum Thema «Ernährung des Säuglings und Kleinkindes» ermunterte die Referentin die häufig stressgeplagten Eltern dazu, die Signale und Äusserungen ihrer Kinder ernst zu nehmen und sich nicht einem zermürbenden Machtkampf ums Essen auszusetzen. «Soll das Kind wieder stärker erleben, dass das Essen seinem ureigenen Bedürfnis entspricht, muss die Nahrungsaufnahme zu 'seinem Problem' gemacht werden, anstatt eine ganze Familie auf Trab zu halten».

Dies bedeutet, dass sich die Eltern von der Vorstellung lösen sollten, mit «Überlisten», Ablenken, Zwangsfüttern, Drohen, Strafen, Feilschen, Weinen, Betteln oder Ködern könnten sie eine Änderung erzwingen. Die Psychologin Elisabeth Stucki schlägt geplagten Eltern vielmehr vor, ihrem Kind zwar weiterhin ein entsprechendes Nahrungsangebot zu machen, sich aber nicht länger dafür verantwortlich zu fühlen, ob und wie das Kind das Angebot nützt. Diese Haltung können Eltern allerdings nur dann einnehmen, wenn sie wissen, mit wie wenig Nahrung ein 2- bis 3-jähriges Kind auskommen kann, ohne Schaden zu nehmen.

Während sich diese vergleichsweise kleinen, alltäglichen Essprobleme der Kinder, die vor

allem mit der Gestaltung der Mahlzeit und mit dem Umfeld bei Tisch zusammenhängen und sich vielleicht mit einer Beratung meist aus der Welt schaffen lassen, gibt es andere Probleme im Zusammenhang mit der Ernährung, denen nicht einfach beizukommen ist. Dazu gehören vor allem Lebensmittelallergien und Intoleranzreaktionen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass ungefähr ein Viertel aller Neugeborenen mit einem Allergierisiko zur Welt kommen; etwa bei jedem zehnten Säugling und Kleinkind zeigen sich allergische Symptome. Von besonderer Bedeutung ist dabei die allergische Reaktion gegen Kuhmilcheiweiss. Die Symptome können sehr unterschiedlich sein. Sie reichen von Erbrechen bis zu Asthmaanfällen und Hautausschlägen. (Kür)

Wer hilft bei Problemen weiter?

In den meisten Gemeinden gibt es Mütterberatungsstellen, die unter diesem Namen im Telefonbuch zu finden sind.

Sollte die Mütterberatungsstelle Ihrer Gemeinde nicht aufgeführt sein, erkundigen Sie sich bei der Gemeindeverwaltung danach. Bei schwerwiegenden Essstörungen ist der Haus- bzw. Kinderarzt oder ein Allergiespezialist zu konsultieren (Adresse beim Verlag).

Wenn beim Stillen Probleme auftauchen, helfen die regionalen Anlaufstellen der Leche Liga (La Leche Liga Schweiz, Telefon 01/910 96 59) oder der Berufsverband Schweiz. Stillberaterinnen (031/42 74 25) weiter.