

Esskultur – Körperbild – Ernährung

Eltern und Ernährungsberaterin im Austausch

Marline Seger, Ernährungsberaterin BSc (SVDE)
Spital Zofingen, KEEA

Elternveranstaltung Kreisschule Aarau-Buchs, 26.02.2026



Marline Seger

Ernährungsberaterin BSc SVDE
CAS Angewandte Ernährungspsychologie 2025

Seit gut 3 Jahren



Kompetenzzentrum für Ernährungsmedizin,
Essverhalten und Adipositas



**Bachelor of Science BFH
in Ernährung und Diätetik**



Inhalt und Ablauf

- Psychologische und soziale Hintergründe des Essens und Trinkens
- Gesundheitsförderliche Ernährung im Kindes- und Jugendalter
- Do's and Dont's in der Ernährungserziehung / Umgang mit Verboten und Trends
- Einflüsse und Entstehung des Körperbildes
- Förderung eines positiven Körperbildes bei Kindern und Jugendlichen
- Essstörungen erkennen und handeln
- Fragen / Diskussion / Austausch

Herausforderung

Früher



Heute



Einflüsse auf das persönliche Essverhalten und die Lebensmittelauswahl

- Erziehung und Prägung
- Finanzielle Lage
- Gemütszustand
- Medien / Socialmedia
- Familie / Freunde / Kollegen
- Traditionen / Kultur
- Körperbild / Körperwahrnehmung
- Werbung / Verfügbarkeit
- Geschmackspräferenzen / Genuss
- Status
- Hunger und Sättigung
- Emotionale Wirkung
- Gesundheitsaspekt
- Schönheitsideale
- Verträglichkeit
- ...

Grundlagen der ausgewogenen Ernährung



© sge-san.ch, blv.admin.ch / 2024



© blv.admin.ch, sge-san.ch, gesundheitsförderung.ch / 2025

Umgang mit Süß- und Erfrischungsgetränken



450 ml
189 kcal
48g Zucker
= 12 Würfel



250 ml
115 kcal
28g Zucker
= 7 Würfel



500 ml
100 kcal
24g Zucker
= 6 Würfel



500 ml
135 kcal
33g Zucker
= 8 Würfel



300 ml
156 kcal
30g Zucker
= 7.5 Würfel



200 ml
76 kcal
18g Zucker
= 4.5 Würfel



500 ml
385 kcal
46g Zucker
= 11.5 Würfel



500 ml
85 kcal
21g Zucker
= 5 Würfel

→ Wasser ist der Durstlöcher Nr.1

→ Tipp: Aroma-Wasser (z.B. mit Gurke, Minze, Zitrone und Eis) sorgt für Erfrischung

Ausgewogene Ernährung im (Familien-)Alltag

Handportionen



2x
täglich



FRÜCHTE

1 Portion = so viel Sie in einer Hand fassen können
verschiedene Sorten

3x
täglich



GEMÜSE

1 Portion = so viel Sie in einer Hand fassen können
verschiedene Sorten

4x
täglich

3x
täglich



GETREIDEPRODUKTE, KARTOFFELN & HÜLSENFRÜCHTE

1 Portion = so viel Sie in einer Hand fassen können
Vollkornprodukte bevorzugen

1x
täglich



SÜSSES, SALZIGE SNACKS & SÜSSGETRÄNKE

1 kleine Portion oder ein Glas maximal

3-4x
täglich

3x
täglich



MILCH & MILCHPRODUKTE

1 Portion = 1 Glas/Becher oder
Käse in der Grösse von zwei Fingern

1x
täglich



FLEISCH, FISCH, EIER & TOFU

1 Portion = so gross wie die Handfläche und so dick
wie der kleine Finger
ersatzweise eine zusätzliche Portion Milchprodukte

3x
täglich



ÖLE, FETTE & NÜSSE

1 Portion = eine Daumenhälfte Öle/Fette
zusätzlich täglich eine kleine Handvoll ungesalzene Nüsse

Ernährungserziehung: Dont's



- Essen als Erziehungsmittel (Belohnung, Besänftigung, Druck, etc.) benutzen
- Hunger- und Sättigungsgefühl der Kinder missachten
- Zu viele Extra-Würste machen / ständig Spezialmenus anbieten
- Verbote (z.B. kein Zucker, nichts Frittiertes, ...)
- Lebensmittel in gesund und ungesund einteilen
- Problembehaftete Themen während dem Essen diskutieren
- Das Essverhalten und den Körper der Kinder / Anderer kommentieren und kritisieren

Ernährungserziehung: Do's



- Mit gutem Beispiel voran gehen
- Möglichst viele gemeinsame Mahlzeiten pro Tag halten
- Die Mahlzeiten gemeinsam starten und beenden (Rituale)
- Keine Ablenkung am Esstisch (TV, Zeitung, Handy, ...)
- Die Kinder in die Essensplanung, den Einkauf und die Zubereitung der Mahlzeiten integrieren
- Für Ausgewogenheit und Abwechslung bei der Menügestaltung sorgen
- Versch. Esskulturen gemeinsam kennenlernen

Umgang mit Ernährungstrends



- Extreme Aussagen erzeugen Aufmerksamkeit / Schwarz-Weiss-Denken
- Interesse zeigen statt verbieten -> "Was findest du daran spannend?" / Gesundheitsbewusstsein anerkennen
- Gemeinsam kritisch hinterfragen (von wem? / für wen? / warum?)
- Gemeinsam recherchieren (vertrauenswürdige Quellen)
- Verbote vs. Flexibilität und Balance diskutieren
- Trends „übersetzen“:
 - High Protein → „Wir achten auf eiweißreiche Lebensmittel, aber ausgewogen“
 - Low Carb → „Wir wählen Vollkorn statt zu viele Süßigkeiten“

Umgang mit Ernährungstrends – High Protein

Einordnung

- Protein ist wichtig für viele Körperfunktionen – andere Nährstoffe genauso
- Kinder decken ihren Proteinbedarf in der Regel problemlos über normale Mischkost

Mögliche Risiken

- Verdrängung anderer wichtiger Lebensmittel (Obst, Getreide, Gemüse)
- Einseitige Ernährung
- Proteinpulver & -riegel: für Kinder nicht notwendig und hoch verarbeitet

Botschaft

- „Mehr Protein“ ist kein Qualitätsmerkmal
- Fokus auf natürliche Proteinquellen (Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Eier, Fisch, Fleisch in Maßen)
- Keine Verbote!



Entstehung des Körperbildes

Körperbild = die Subjektive Einstellung und Zufriedenheit mit dem eigenen Körper

Kulturelle und
gesellschaftliche
Ideale und Normen

Vergleich
mit anderen
(Soziale Medien)

Werte
des persönlichen
Umfelds

Individuelle
Prägungen
und Erfahrungen

Wahrnehmung der
eigenen Bedürfnisse

Selbstbewusstsein
und Selbstwert

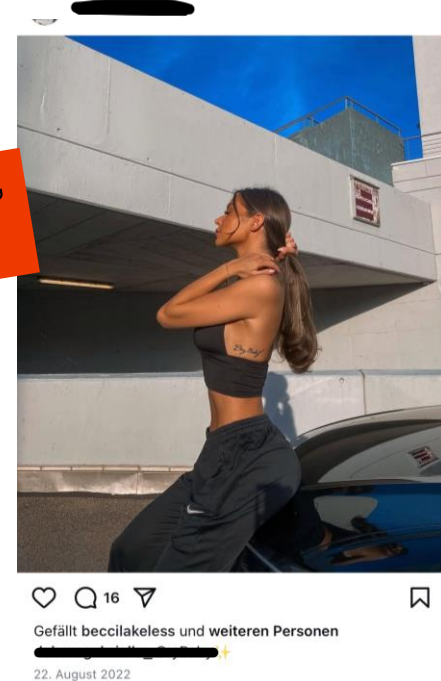
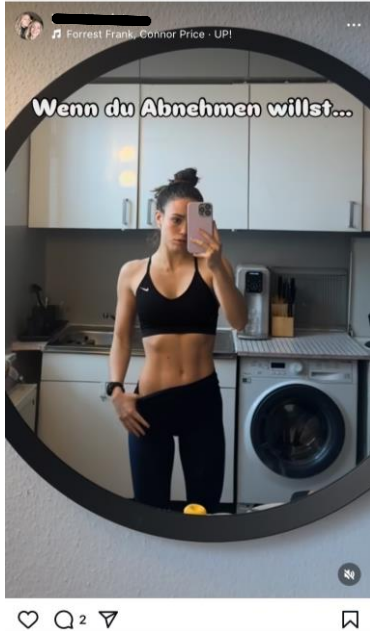
Leistungsbezogene
Vorgaben

Marketingstrategien

Darstellung gesellschaftlicher Normen



Soziale Medien



Einfluss sozialer Medien auf ungesundes Essverhalten



Made with Napkin

Ein gesundes Körperbild fördern

- Mit **gutem Beispiel** **voran** gehen
- Das **eigene Körperbild** und den Umgang mit dem eigenen Körper reflektieren
- Keine **Kommentare** über den eigenen oder den Körper anderer machen (negativ wie positiv)
- **Zuhören** und über Gefühle und Gedanken sprechen
- Kinder in **Eigenschaften / Stärken** bestätigen, die nicht mit dem Aussehen zu tun haben
- Vorbilder aus **Social Media** gemeinsam kritisch hinterfragen
- **Gesundes Essverhalten** und **Freude an Bewegung** fördern (Kinder und Jugendliche einbeziehen)
- **Keine Belohnung oder Trost mit Essen**
- Auf eine **positive Atmosphäre** am Esstisch achten



Weiterführende Ressourcen zum Körperbild

- www.healthybodyimage.ch (Plattform über gesundes Körperbild der Deutschschweiz)
- www.pepinfo.ch (Webseite Prävention, Essstörung, praxisnah)
- App "Body2Brain" zur Stärkung der Körperwahrnehmung
- Achtsamkeitsübungen oder Meditationen (innere Körperempfindung vs. Aussehen)
- Präventionsprojekt Healthy Body Image (HBI) des Spital Zofingen und Kanton Aargau (siehe Flyer):
 - Kostenlose Webinare mit Referat und Workshop
 - Fachinputs und Beratung für Personen die mit Kindern, Jugendlichen und Eltern arbeiten
 - Kostenlose Sprechstunden für Erwachsene



Früherkennung von Essstörungen



Warnsignale im Verhalten:

- **Verzicht** auf best. Lebensmittel, veränderte Vorlieben beim Essen
- **Essattacken** oder verstecken von Essen
- Unmittelbar nach oder während dem Essen auf Toilette gehen → Erbrechen oder Abführen
- Exzessives, zwanghaftes oder ritualisierendes **Sportverhalten**
- **Mahlzeiten auslassen**, **langsam** essen, im Essen herum stochern, unangemessen viel trinken
- Ständige Beschäftigung mit Essen, **Abwiegen von Essen**, **Kochen für andere**
- **Sozialer Rückzug**, nicht mehr in Gesellschaft essen
- Plötzlich sehr **luftige oder lockere Kleidung** tragen

Früherkennung von Essstörungen



Körperliche Warnsignale:

- **Gewichtsverlust / -zunahme** oder **Gewichtsschwankungen**
- **Kälteempfindlichkeit, Frieren**
- Veränderte **Regelblutung**
- **Schwellungen an Wangen und Kiefer**, Verfärbungen an Zähnen (Erbrechen)
- **Ohnmacht, Kreislaufprobleme, Schwindel**
- **Verdauungs- oder Bauchbeschwerden**

Früherkennung von Essstörungen



Psychische Warnsignale:

- Unzufriedenheit mit dem Körper, **verzernte Wahrnehmung des eigenen Körpers**
- Empfindlichkeit bei Kommentaren oder Kritik betreffend Sport, Essen, Figur oder Gewicht
- **Nervosität beim Essen** / Essenszeiten
- Reizbarkeit / Angst / **Depression**
- **Negatives Selbstwertgefühl**
- **Schwarz-Weiss-Denken**



Erste Hilfe bei Essstörungen



Ansprechen:

- Richtigen Zeitpunkt und Ort wählen (angenehme Atmosphäre, Person alleine ansprechen)
- Offenheit für ein Gespräch signalisieren, keinen Druck ausüben
- Eigene Besorgnis in Ich-Botschaften mitteilen
- Essverhalten im Allgemeinen thematisieren und nicht nur das Gewicht oder einzelne Lebensmittel

Zuhören und da sein:

- Unvoreingenommen zuhören, die Sicht der Betroffenen verstehen wollen
- Das Verhalten als Teil einer Erkrankung ansehen
- Signalisieren dass man für die Betroffene da ist

Unterstützung und Information anbieten:

- Der Person Infos über Essstörungen und mögliche Anlaufstellen geben
- Die Betroffene bei der Suche nach professioneller Hilfe unterstützen
- Bei Bedarf die betroffene Person zu einem Termin begleiten (bei Minderjährigen immer!)

Anlaufstellen bei Verdacht auf Essstörungen



- Hausarzt / Hausärztin oder Kinderarzt / Kinderärztin
- Fachstelle Prävention, Essstörung, praxisnah (PEP) → www.pepinfo.ch
- Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen → www.aes.ch
- Psychologen und Psychologinnen → www.psychologie.ch (Psyfinder)
- Ernährungsberatung im Spital oder ambulante Praxis → www.svde-asdd.ch (Beraterinnen Suche)
- Kompetenzzentrum für Ernährungsmedizin, Essverhalten und Adipositas Spital Zofingen → [Spital Zofingen - KEEA](http://www.spitalzofingen.ch)

Unser Leistungsumfang

Adipositas Chirurgie / bariatrische Operationen



Unsere Leistungen Ernährungsmedizin



Essstörungen



Konservative Adipositas Therapie



Kontakt:

keea@spitalzofingen.ch

+41 62 746 56 56

Zeit für Fragen und Diskussion



Wir schätzen Ihr Feedback!



Wie hat Ihnen der heutige Abend gefallen?
Geben Sie uns gerne anonym Feedback!



Dauert nur 2 Min.

Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

