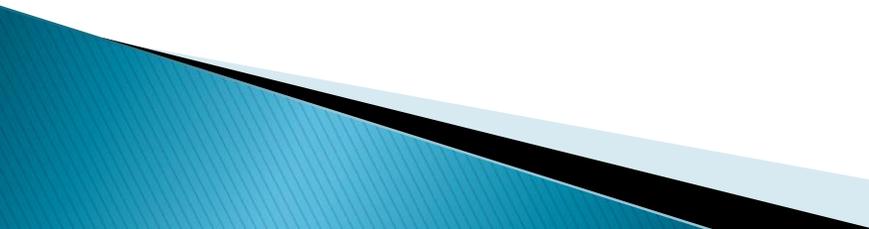


# Frühstücksverhalten von Kindern und Jugendlichen

Christoph Klotter

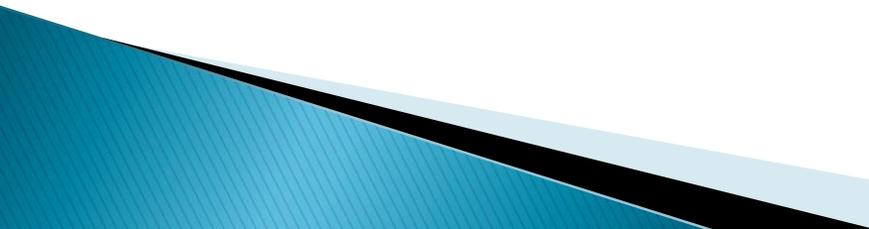
# Frühstücksverhalten

## Inhaltsübersicht

- ▶ empirische Daten zum Frühstücksverhalten
  - ▶ mögliche gesellschaftliche Ursachen des veränderten Frühstücksverhaltens
  - ▶ begünstigende / abträgliche Faktoren auf Häufigkeit
  - ▶ Effekte des Frühstücksverhaltens
  - ▶ Gesundheitsförderung
  
  - ▶ Literatur in: Ernährung im Focus
- 

# Frühstücksverhalten

empirische Daten zum Frühstücksverhalten

- ▶ Überblick:
  - ▶ Das Frühstück spielt bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland eine geringere Rolle als früher
  - ▶ speziell von bestimmten Gruppen
  - ▶ problematisch, weil Frühstücken viele positive Effekte hat (s.u.)
- 

# Frühstücksverhalten

empirische Daten ...

- ▶ Zwischen 20 und 30% der Kinder und Jugendlichen in Industrienationen frühstücken nicht oder nur sehr unregelmäßig
- ▶ genannte Gründe: Zeitmangel und kein Hunger am frühen Morgen
- ▶ vor allem ältere Jugendliche
- ▶ Mädchen frühstücken deutlich seltener als Jungen,
- ▶ um abzunehmen

# Früstücksverhalten

empirische Daten ...

- ▶ Wer noch nie eine Diät gemacht hat, frühstückt häufiger

mögliche gesellschaftliche Ursachen des veränderten Frühstücksverhaltens

- ▶ vor 100 Jahren über 80% Bauern = schwere körperliche Arbeit = Frühstück wichtig, quasi unausweichlich
  - ▶ vs. heute
- 

# Frühstücksverhalten

mögliche gesellschaftliche Ursachen des veränderten Frühstücksverhaltens

- ▶ noch bis vor 60: Mahlzeitenrhythmus bestimmt den Tagesablauf: Frühstück, Mittagessen, Abendessen
- ▶ vs. heute: die flexibilisierte Arbeit bestimmt Tagesablauf = Frühstück steht zur Disposition
- ▶ Individualisierung in der Moderne: Möglichkeit / Pflicht zur Selbstverwirklichung
- ▶ Frühstück: individuelle Entscheidung

# Frühstücksverhalten

mögliche gesellschaftliche Ursachen des veränderten Frühstücksverhaltens

- ▶ Individualisierung und Separation
- ▶ Kinder und Jugendliche müssen sich von Eltern abgrenzen
- ▶ in der Ablehnung des Frühstücks
- ▶ Radikalisierung des Schlankheitsideals im letzten Jahrhundert
- ▶ >> Ausfallenlassen des Frühstücks als Versuch der Gewichtsreduktion

# Frühstücksverhalten

mögliche gesellschaftliche Ursachen des veränderten Frühstücksverhaltens

- ▶ Essen und Gesundheit haben sich moralisiert
- ▶ in den 50er Jahren des letzten Jhd.: über 80% der Männer rauchen
- ▶ heute: guter Mensch = auf die eigene Gesundheit streng achten
- ▶ aber: Reaktanz bei sozial schlechter Gestellten + *rebellierenden* Jugendlichen
- ▶ eben nicht frühstücken

# Frühstücksverhalten

begünstigende / abträgliche Faktoren auf Häufigkeit

- ▶ Depressionen = weniger frühstücken
- ▶ hohes Selbstvertrauen = mehr frühstücken
- ▶ ein starker Familienzusammenhalt und Nähe der Kinder zu den Eltern = häufiger frühstücken
- ▶ Eltern frühstücken selbst mit = häufiger frühstücken
- ▶ sozial besser Gestellte = häufiger frühstücken

# Frühstücksverhalten

begünstigende / abträgliche Faktoren auf Häufigkeit

- ▶ Alleinerziehende = weniger Frühstücken
- ▶ Migrationshintergrund = weniger Frühstücken

Effekte des Frühstücksverhaltens

- ▶ erhöht die kognitiven Fähigkeiten
- ▶ ein qualitativ hochwertiges Frühstück = bessere schulische Leistungen
- ▶ Auslassen des Frühstücks = höherer BMI

# Frühstücksverhalten

## Effekte des Frühstücksverhaltens

- ▶ etwas mehr bewegen bei Frühstück
- ▶ kardioprotektiv
- ▶

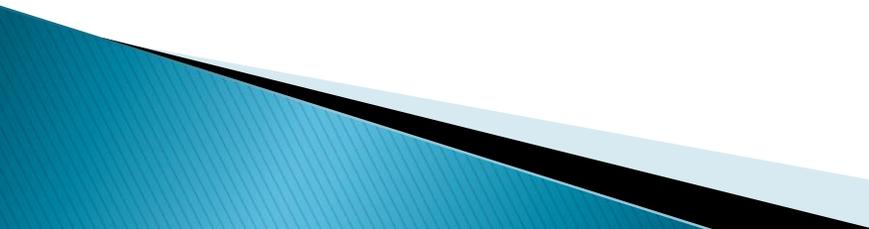
# Frühstücksverhalten

## Gesundheitsförderung

- ▶ vs. Prävention
- ▶ Prävention = medizinische Teildisziplin, seit Jahrtausenden bestehend (z.B. Hygiene-Maßnahmen)
- ▶ warum braucht jede menschliche Gesellschaft Prävention? (Wasser, Straßen, Hygiene)
- ▶ Seuchen – Quarantäne
- ▶ prävenire  
= zuvorkommen = einer Krankheit zuvorkommen
- ▶ Grundgedanke: Prävention verhindert nicht nur Leiden, es ist auch kostengünstiger als Kuration
- ▶ Mc Keown: Prävention entscheidend!
- ▶ Medizin und Lebenserwartung?

# Frühstücksverhalten

## Gesundheitsförderung

- ▶ psychosoziale Disziplin
  - ▶ (Prävention medizinische Teildisziplin, fokussiert auf körperliche Parameter: Blutdruck z. B.)
  - ▶ psychosozial bedeutet: Gesundheit und Krankheit auch beeinflusst von psychischen und soziale Faktoren
  - ▶ das bio-psycho-soziale Gesundheits- und Krankheitsmodell
  - ▶ verantwortlich für Gesundheit nicht nur das Individuum sondern die Umwelt, Gesellschaft
- 

# Frühstücksverhalten

## Gesundheitsförderung

- ▶ = nicht vorschreiben
  - ▶ wie DGE,
  - ▶ sondern Menschen befähigen, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern
  
  - ▶ Das Vorschreiben ist gescheitert
- 

# Frühstücksverhalten

## Gesundheitsförderung

- ▶ Bei Kindern und Jugendlichen mit Gesundheit und Lebenserwartung zu argumentieren, ist sinnlos
  - ▶ zu weit weg
  - ▶ und: Begriff Gesundheit macht Angst
  - ▶ dagegen unmittelbarer Nutzen des Frühstücks: konzentrierter in der Schule, leistungsfähiger, etc.
- 

# Frühstücksverhalten

## Gesundheitsförderung

- ▶ individuell Nutzen des Frühstücks herausarbeiten
- ▶ gemeinsam mit der Familie in den Tag starten
- ▶ nicht gehetzt, sondern entspannt den Tag beginnen
- ▶ kein Zwang zum Frühstück
- ▶ Plan B: in die Schule Essen mitnehmen
- ▶ kein Zwang, aber auch keine Beliebigkeit
- ▶ Eltern müssen Rahmen vorgeben und halten

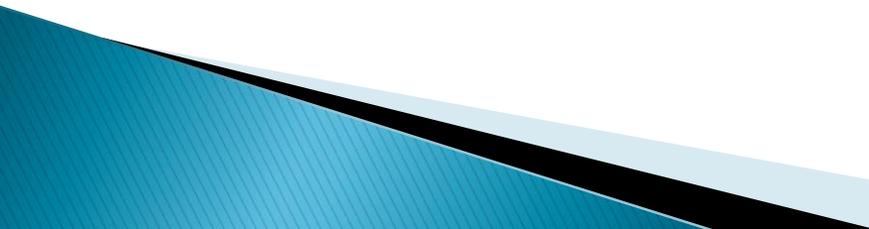
# Frühstücksverhalten

## Gesundheitsförderung

- ▶ ohne festen Rahmen: Verwahrlosung und Entgrenzung
  - ▶ in die Frühstückszubereitung wie in alle Essenszubereitungen Kinder einbeziehen
  - ▶ ihre Essenskompetenz erhöhen
  - ▶ Food Literacy = lustvolle Ernährungskompetenz
  - ▶ Fragen. Was die Kinder und Jugendlichen essen wollen
- 

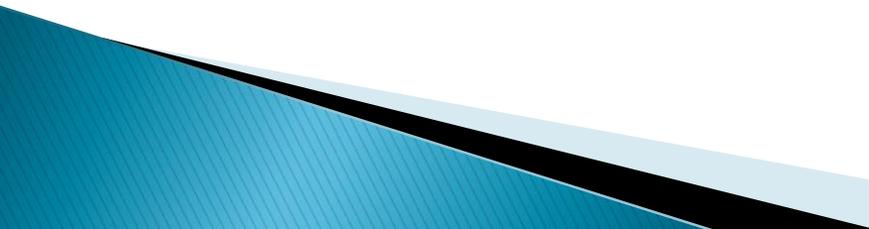
# Frühstücksverhalten

## Gesundheitsförderung

- ▶ intersektoral vorgehen
  - ▶ die Systeme aufeinander abstimmen: Essen zu Hause, der Bäcker auf dem Weg zur Schule, die Schulmensa, das Angebot des Hausmeisters
  - ▶ niemanden bedrohen oder ausgrenzen
  - ▶ „Ernährungsführerschein“ hat die sozial schlechter gestellten Mütter bedroht
- 

# Frühstücksverhalten

## Gesundheitsförderung

- ▶ entspannt vorgehen
  - ▶ Wir sind alle nicht perfekt
  - ▶ Wir sind alle krankheitsanfällig
  - ▶ Das Leben ist riskant und endlich
  - ▶ Wir gehen alle Risiken ein
  - ▶ Wer kein Risiko eingeht, ist bereits tot (frei nach C. G. Jung)
  - ▶ Gesundheitsförderung, nicht Orthorexia nervosa
- 

# Frühstücksverhalten

## Gesundheitsförderung

- ▶ Der Mensch ist ein Gewohnheitstier
- ▶ nur ganz langsam Verhaltensänderung
- ▶ >> langfristig denken
- ▶ >> geduldig sein
- ▶ keine Kavallerie
- ▶ kein Ausnahmezustand
- ▶ nachhaltige Strukturen zu Hause und in Schule schaffen

# Frühstücksverhalten

## Gesundheitsförderung

- ▶ unabhängig vom Frühstück
  - ▶ Stärkung des Selbstwertgefühls
  - ▶ Wer ein gutes Selbstwertgefühl hat, schützt seine Gesundheit
  - ▶ Umgang mit Medien: keine Beeinträchtigung durch das Sehen super dünner Models
  - ▶ Medienimmunisierung
  - ▶ familiäre Reflexion normativer Erwartungen wie Schlankkeitsideal
- 

# Frühstücksverhalten

Gesundheitsförderung: Settingansatz

- ▶ nicht globale Aufklärung
  - ▶ sondern da ansetzen, wo Menschen arbeiten und leben
  - ▶ spezifische Konzepte für spezifische Rahmenbedingungen
  - ▶ gesunde Schule
  - ▶ gesunder Stadtteil
- 

# Frühstücksverhalten

- ▶ Gesundheitsförderung: Salutogenese
- ▶ „Im menschlichen Leben sind Stressoren omnipräsent. Dennoch überleben viele Menschen, wenn auch bei weitem nicht die meisten, sogar mit einer hohen Stressorbelastung und kommen sogar gut zurecht. Abgesehen von den Stressoren, die den Organismus direkt zerstören, ist es nicht vorhersehbar, wie sich die Gesundheit von Menschen entwickelt. Die ist das Geheimnis, das die salutogenetische Orientierung zu enträtseln versucht.“ (Antonovsky 1997)

# Frühstücksverhalten

Gesundheitsförderung: Salutogenese

- ▶ Kohärenzgefühl
- ▶ **1. Verstehbarkeit: „Sie bezieht sich auf das Ausmaß, in welchem man interne und externe Stimuli als kognitiv sinnhaft wahrnimmt.“** (1997, S. 34)
- ▶ **2. Handhabbarkeit: „als das Ausmaß, in dem man wahrnimmt, dass man geeignete Ressourcen zur Verfügung hat, um den Anforderungen zu begegnen.“**

# Frühstücksverhalten

Gesundheitsförderung: Salutogenese

- ▶ Kohärenzgefühl
- ▶ **3. „Bedeutsamkeit“, ins Leben involviert zu sein, Lebensbereiche wichtig und bedeutsam finden: Sie machen „Sinn“**

# Frühstücksverhalten

- ▶ Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit!