

HERBERT RENZ-POLSTER

KINDER VERSTEHEN

BORN TO BE WILD: WIE DIE
EVOLUTION UNSERE KINDER
PRÄGT

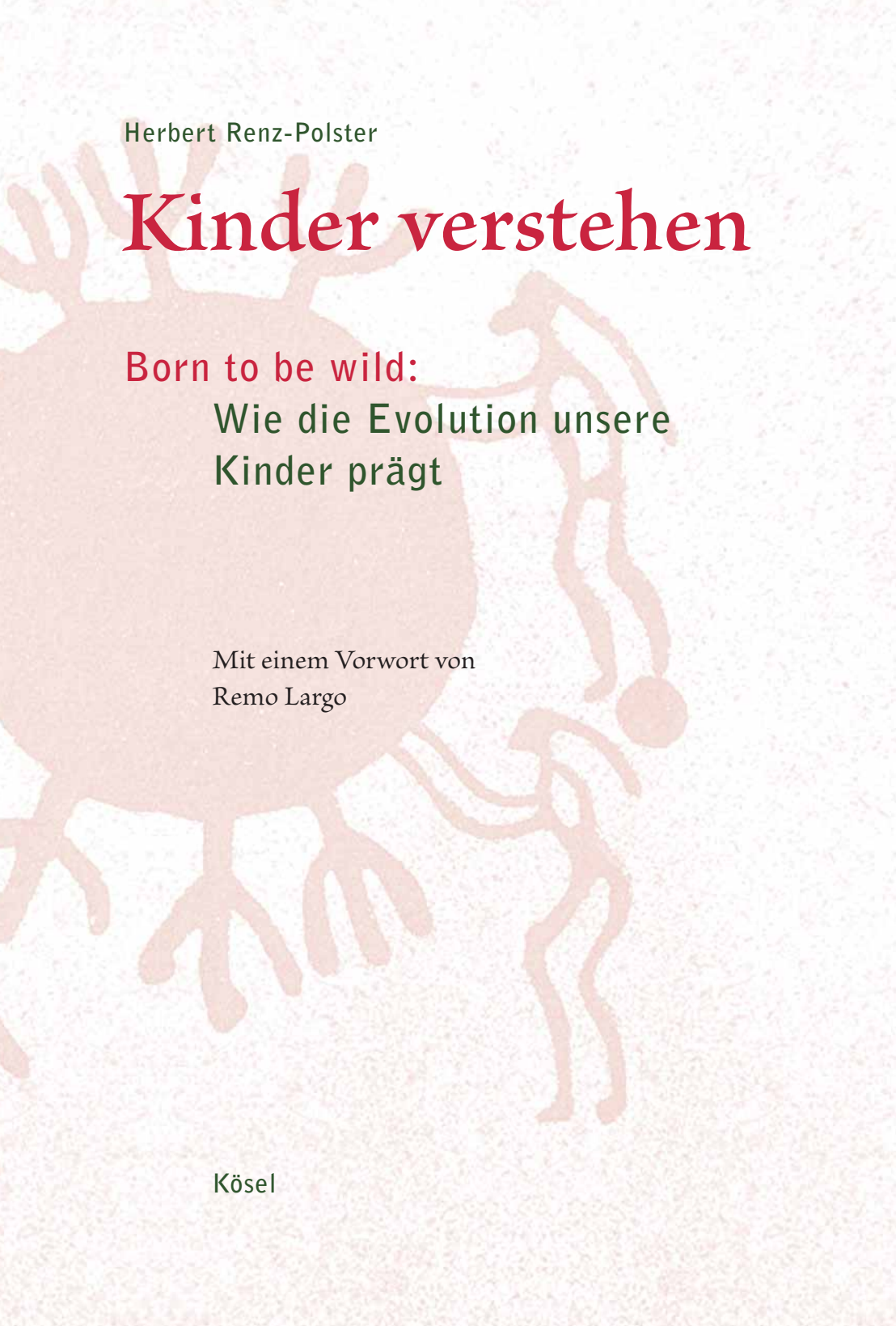
MIT EINEM VORWORT VON
REMO LARGO



EBOOKS

Herbert Renz-Polster

Kinder verstehen



Herbert Renz-Polster

Kinder verstehen

Born to be wild:

Wie die Evolution unsere
Kinder prägt

Mit einem Vorwort von
Remo Largo

Kösel

Weitere Informationen unter
www.kinder-verstehen.de



2. Auflage 2010

Copyright © 2009 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Griesbeck Design, München

Umschlagmotiv/groß: Roger Wright, Getty Images

Umschlagmotiv/klein: Voon Nam Fook, BigStockPhoto

Bildnachweis: siehe S. 502

Layout und Herstellung: Armin Köhler, Vaterstetten

eISBN 978-3-641-57913-5

www.koesel.de

Inhalt

	Vorwort	9
	Einleitung	11
	»Kinder verstehen« – ein kurzes Vorspiel	14
	Eine kleine Bedienungsanleitung	16
Kapitel 1	Wie Kinder essen lernen	19
	Einblick und Ausblick: Unreife als Vorteil?	37
Kapitel 2	Stillen – die natürlichste Sache der Welt?	43
	Einblick und Ausblick: Konflikte – Fehler im Plan der Natur?	69
Kapitel 3	Beifüttern – die Sicht der Natur	81
	Einblick und Ausblick: Warum Kinder den Teller nicht leer essen	93
Kapitel 4	Wie Kinder schlafen lernen	97
	Einblick und Ausblick: Warum Schlaf?	121
Kapitel 5	Gemeinsam schlafen?	125
	Einblick und Ausblick: Fetisch Selbstständigkeit?	137
Kapitel 6	Gehört Schreien dazu?	149
	Einblick und Ausblick: Können Tränen lügen?	171
Kapitel 7	Warum Kinder trotzen	177
	Einblick und Ausblick: Bedürfnisse – Richtschnur der Erziehung?	193
Kapitel 8	Wie Kinder sauber werden	205
	Einblick und Ausblick: Windellos erziehen?	213
Kapitel 9	Zwischenspiel: Die Evolution verstehen	217

Kapitel 10	Das neue Bild von Bindung.	251
	Einblick und Ausblick: Wozu der Babyspeck?	289
Kapitel 11	Warum Kinder fremdeln.	301
	Einblick und Ausblick: Kinderkrippen – wider die Natur?	305
Kapitel 12	Der natürliche Umgang mit Säuglingen	313
	Einblick und Ausblick: Kann man Kinder verwöhnen?	331
Kapitel 13	Wie Kinder zu Persönlichkeiten werden	341
	Einblick und Ausblick: Die Kindergruppe – der natürliche Hort?	363
Kapitel 14	Kompetent erziehen – warum Liebe nicht ausreicht	373
	Einblick und Ausblick: Das Elternbild der Evolution	389
Kapitel 15	Förderung aus Sicht der Evolution	401
	Einblick und Ausblick: Angeboren oder anerzogen?	417
Kapitel 16	Wie Fairness und Moral entstehen	429
	Einblick und Ausblick: Moral – ein Widerspruch zur Evolution?	441
Kapitel 17	Von anderen Kulturen lernen?	451
	Einblick und Ausblick: Rätsel Kindheit. Wozu müssen wir Kinder sein?	465
Kapitel 18	Natürlich erziehen?.....	473
	Anhang.....	482
	Dank	483
	Anmerkungen	484
	Bücher zum Thema	501
	Bildnachweis	502
	Stichwortverzeichnis	504

Für unsere Kinder

Von deinen Kindern

lernst du mehr als sie von dir:

Sie lernen eine Welt von dir, die nicht mehr ist.

Du lernst von ihnen eine, die nun wird und gilt.

(Friedrich Rückert, 1788–1866)

Und für das Kind in uns

Vorwort

200 Jahre Charles Darwin und 150 Jahre seines Buches »Über die Entstehung der Arten«: Das inspiriert natürlich auch Autoren. Tatsächlich sind bereits zahlreiche Publikationen erschienen und viele weitere werden noch folgen, die Charles Darwin und die Evolution thematisieren. Und so ist es nur nahe liegend, dass sich ein Buch auch der kindlichen Entwicklung und der Erziehung aus evolutionsbiologischer Sicht annimmt. Doch unabhängig von diesem Jubiläum gibt es gewichtige Gründe, unser Verständnis der kindlichen Entwicklung und unseren Umgang mit Kindern im Lichte der Evolution zu überdenken.

Unsere Kinder betrachten wir als das Resultat einer aufgeklärten Erziehung, wie wir sie in den letzten 200 Jahren seit Jean Jacques Rousseau anstreben. Wir erziehen die Kinder immer noch nach Erziehungsgrundsätzen, die ihre Wurzeln in der 2000 Jahre alten christlichen Kultur haben. Die Entwicklung und das Verhalten der Kinder sind aber auch Ausdruck der Lebensumstände, wie sie in den vergangenen 100.000 Jahren vorgeherrscht haben. Kurz, die Kinder sind dem Steinzeitalter in ihrer Anlage noch nicht entwachsen. Und so kommt es, dass sie nicht so ganz in unsere moderne Zeit passen. Drei Beispiele:

Nahrung war in den vergangenen 100.000 Jahren Mangelware. Hunger war eine Erfahrung, die praktisch alle Menschen im Verlaufe ihres Lebens irgendwann machen mussten. Wenn sie Gelegenheit hatten, sich ein Fettpolster anzuessen, haben sie es getan – als Reserve für zukünftige schlechte Zeiten. Unsere Kinder füttern wie im Schlaraffenland, was ihnen nicht sonderlich gut bekommt. Manche leiden an Übergewicht und als Erwachsene werden sie davon die vielfältigen negativen Auswirkungen zu spüren bekommen. Mit der Unterstützung von Präventionsprogrammen bemühen wir uns seit Kurzem, in Familie und Schule die Kinder zu einer gesunden Kost zu erziehen.

Bis in die Neuzeit sind die Kinder mehrheitlich in der Natur aufgewachsen. Ihre Entwicklung ist daher an die Erfahrungen angepasst, die sie auf Wiesen, im Wald und in Savannen machen konnten. Nun werden sie in Räume eingesperrt und sollen gefälligst stundenlang ruhig sit-

zen. Eltern und Lehrer beklagen sich über eine unerträgliche Hyperaktivität und wollen die lebhaften Kinder mit Medikamenten ruhigstellen.

Die Schrift wurde vor etwa 5000 Jahren erfunden. Wenn man das sehr späte Auftreten der Schrift in der Menschheitsgeschichte berücksichtigt, erstaunt es nicht, dass die Lesekompetenz bei den Kindern unterschiedlich ausgebildet ist. Kinder mit einer Leseschwäche sind in ihrer Schulkarriere behindert. Und so schicken wir sie in eine Legasthethherapie, wo die Schwäche behoben werden soll.

Die Kinder sind nicht genau so, wie wir sie haben möchten. Es gibt daher dringenden Aufklärungsbedarf, den dieses Buch leisten will und auch kann. Ausgangspunkt sind für Herbert Renz-Polster die »Warum«-Fragen. Warum schreien junge Säuglinge? Warum wollen sie nicht alleine schlafen? Warum trotzen sie? Aus seiner evolutionsbiologischen Sicht müssen diese Verhaltensweisen in der Vergangenheit sinnvoll gewesen sein und den Kindern einen Überlebensvorteil gebracht haben. Worin bestand dieser Überlebensvorteil? Und: Besteht er immer noch?

Als Nächstes wendet sich Herbert Renz-Polster den Eltern zu. Er spricht ihre Befürchtungen und Erwartungen an. Viele Eltern sind zutiefst verunsichert. Warum haben sie solche Angst, ihr Kind durch Nähe zu verwöhnen und unselbstständig zu machen? Weshalb löst der Trotzanfall eines Kindes bei manchen Eltern geradezu Panikgefühle aus? Wieso eigentlich sollen Gemüse und Spinat im Besonderen gesund sein?

Schließlich geht es Herbert Renz-Polster um das Auffinden einer Erziehungshaltung, die den Kindern möglichst gerecht wird, aber für die Eltern auch lebbar ist. Wir können nicht mehr zurück in die Steinzeitkultur der Jäger und Sammler. Den Lebens- und Erziehungsstil der letzten Naturvölker können und wollen wir uns auch nicht mehr zu eigen machen. Die Kinder sind andererseits nun einmal so, wie sie die Natur in den vergangenen 100.000 Jahren geschaffen hat. Kompromisse sind daher angesagt. Lösungen zu finden, welche die Bedürfnisse der Kinder und Eltern gleichermaßen berücksichtigen, ist eine gesellschaftliche Herausforderung. Dieses Buch kann die Eltern unterstützen, indem es ihnen einen erhellenden Blick zurück in vergangene Zeiten eröffnet und ihnen damit zu einem vertieften Verständnis für die Herkunft des Menschen und die Natur des Kindes verhilft.

Remo H. Largo

Einleitung

Kinder verhalten sich oft nicht so, wie es ihre Eltern von ihnen erwarten und sich wünschen: Babys weinen ohne Angabe von Gründen, sie haben wochenlang Koliken, und sie wollen partout nicht im eigenen Bettchen schlafen. Kleinkinder essen kein Gemüse, dafür Süßigkeiten ohne Grenzen, sie schlafen schlecht ein und wachen nachts regelmäßig auf. Sie bekommen aus heiterem Himmel Wutanfälle und lassen sich beim Sauberwerden endlos Zeit.

Es hat sich eingebürgert, all das als ein *Defizit* der Kinder zu sehen: Sie sind eben noch nicht in der Lage, sich verständlich zu machen. Ihre Blasenfunktion ist noch »unreif«. Ihr Gehirn eine Baustelle. Oder sie tragen mit ihrem Verhalten irgendwelche Konflikte aus – mit sich, mit der Mutter oder ihrem Über-Ich. Oder sie sind schlicht und einfach »unerzogen«.

Diesem Buch liegt eine andere Sichtweise zugrunde. Statt nach dem zu suchen, was unseren Kindern *fehlt*, fragt es nach den *Vorteilen*, die ein bestimmtes Verhalten bietet. Was bringt es dem Kind, so zu sein, wie es ist – und nicht anders? Also: Was hat das Kind davon, *kein* Gemüse zu essen? Was hat es davon, den Teller *nicht* leer zu löffeln? Was hat es vom Trotzen, was von dem Geschrei, wenn es alleine einschlafen soll? Kurz, dieses Buch nimmt an, dass Kinder gute Gründe haben, wenn sie ihre Eltern vor Rätsel stellen.

Entwicklung als Erfolgsprogramm

Aber *welche* Gründe? Wo haben die Kinder ihr seltsames Verhalten auf-gelesen? Die Antwort von »Kinder verstehen«: Sie haben diese Verhaltensweisen im Laufe der Evolution entwickelt, um besser mit ihrer Umwelt zurechtzukommen, in der sie über Hunderttausende von Jahren gelebt haben! Die von Charles Darwin begründete Evolutionstheorie geht ja davon aus, dass alle heutigen Lebewesen deshalb so aussehen, wie sie aussehen, und sich so verhalten, wie sie sich verhalten, weil sie mit diesen Eigenschaften in der Vergangenheit *Erfolg* hatten.

Und das gilt auch für unsere Kinder. Dass sie in ihrer Entwicklung auf das uns Eltern einschlägig bekannte und oft frustrierende Repertoire setzen, hat einen einfachen Grund: Es hat ihnen im Laufe der menschlichen Geschichte geholfen, für das Leben gerüstet zu sein und sich erfolgreich zu Erwachsenen zu entwickeln!

Dies ermöglicht eine radikal andere Sicht auf die Entwicklung des Kindes: Kindern fehlt es an nichts. Sie mögen unfertige Erwachsene sein – aber sie sind hundertprozentig dafür gerüstet, *Kinder* zu sein. Wir Eltern sollten ihr Rüstzeug endlich kennenlernen.

Was bringt der Blick zurück?

Man kann nun einwenden: Warum sollen wir in die Zeit vor der Sintflut zurückschauen, um die Erziehungsfragen von heute zu beantworten? Schließlich müssen unsere Kinder nicht mehr durch wilde Wälder ziehen, sondern sich im Internet zurechtfinden. Und überhaupt: Die Anlagen, die unsere Kinder mitbringen, sind doch längst nicht alles – schon ob der kleine Jakob heute mit dem linken oder dem rechten Fuß zuerst aus dem Bettchen steigt, kann ihn zu einem anderen Menschen machen.

Das stimmt. Unsere Anlagen sind nicht unser Schicksal. Für ihre Entwicklung brauchen Kinder weit mehr als nur ihre »natürlichen Anlagen«.

Aber das ändert nichts daran: Das Erbe der Vergangenheit wirkt weiter und gibt der Entwicklung unserer Kinder einen *Rahmen* vor – auch heute noch. Kinder sind wirklich »born to be wild«, wie der Untertitel dieses Buches besagt!

Wie mächtig dieser Rahmen ist, kann schon ein kurzer Blick auf die Liegewiese im Freibad verdeutlichen: Die ewig hungrige, auf Vorratsbildung bedachte Fettzelle war ein Erfolgsmodell, als wir Menschen als Jäger und Sammler von der Hand in den Mund leben mussten. In der heutigen Welt jedoch, wo Kinder praktisch neben dem Kühlschrank aufwachsen, ist der Segen zum Fluch geworden. Die Fettzelle hortet für schlechte Zeiten, die nie kommen werden. Ist es, so betrachtet, ein Wunder, wenn unsere Kinder immer dicker werden?

Auch auf anderen Verhaltensweisen lässt sich der Stempel der Vergangenheit leicht entdecken: Kleine Kinder erfüllt die Nacht mit Unbehagen, auch wenn ihre Bettchen längst hinter Sicherheitsglas stehen und die Eltern mit beiden Ohren am Babyphon kleben. Wir fürchten uns

weiterhin schrecklich vor Schlangen, obwohl die Gefahr eines Schlangenbisses hierzulande geringer ist als das Risiko, von einem roten Ferrari überfahren zu werden (auf den die wenigsten von uns mit Panik reagieren). Und kleine Kinder schauen vor dem Einschlafen noch immer unter ihren Betten nach, weil dort »Monster« leben könnten – eine Praxis, die bestimmt einmal Sinn machte, als fieses Getier *wirklich* dazu neigte, sich ins warme Lager einzuschleichen.

Die Entwicklung unserer Kinder – das ist die Kernaussage dieses Buches – wird von Federn angetrieben, die in der Vergangenheit gespannt wurden. Sie richtet sich nicht primär nach den Anforderungen der heutigen Welt – und auch nicht unbedingt nach den Erwartungen, die wir Eltern haben. Kinder kommen vielmehr mit **eigenen Erwartungen** auf die Welt. Und Eltern und Erzieher tun gut daran, diese körperlichen und seelischen Erwartungen zu kennen. Denn so durchdacht unsere Erziehungsziele und -methoden auch sein mögen – wenn sie nicht zu unserer evolutionären Geschichte passen, können wir uns als Eltern daran nur die Zähne ausbeißen.

Ein neues Rezeptbuch?

Ist dieses Buch also der verloren gegangene Beipackzettel, der dem Paket »Kind« einmal beigelegt hat? Das sicher nicht. Dass es eine universelle Gebrauchsanleitung für Kinder nicht geben *kann*, auch davon handelt dieses Buch.

Die folgenden achtzehn Kapitel sind vielmehr aus der Überzeugung geschrieben worden, dass Eltern mehr brauchen als nur Rezepte. Wir brauchen ein tiefer greifendes Verständnis von der kindlichen Entwicklung, ein Verständnis der *Geschichte* unserer Kinder – und die reicht ganz bestimmt weiter zurück, als die tagesaktuellen Trends in der Erziehungsdebatte wahrhaben wollen.

Wer um diese Vergangenheit weiß, wird die Entwicklung seiner Kinder kompetenter und gelassener begleiten können. Wer erkennt, welchen natürlichen Zielen und Motiven Kinder folgen, wird vielleicht »natürlicher« auf sie eingehen können – und vielleicht auch die vielen pädagogischen Spekulationsblasen unserer Zeit kritischer betrachten. Und wer nicht immer gleich eine Störung oder ein Defizit vermutet, wird öfter auf Stärken stoßen. Genau das wünsche ich meinen Leserinnen und Lesern!

»Kinder verstehen« – ein kurzes Vorspiel

Eltern blicken in die Zukunft. Sie wollen schließlich ihren Kindern einen Weg weisen. Dabei vergessen sie leicht die Vergangenheit. Kinder treten aber mit einer *Geschichte* ins Leben – mit einer von der Evolution geschriebenen Geschichte. Wenn wir diese Geschichte kennen, können wir unsere Kinder besser verstehen: ein Wegweiser vorweg.

Gegen die pädagogischen Spekulationsblasen. Es gibt keine Theorie, die Erziehungsexperten nicht schon vollmundig verkündet hätten: dass Kinder durch Körperkontakt verzärtelt werden, dass das Schlafen im Elternbett die Entwicklung des Ichs behindere oder dass Kinder mit drei Jahren »sauber« sein sollten. Die evolutionäre Sicht stellt die Erziehung auf den Prüfstand der Menschheitsgeschichte: Warum sollen kindliche Verhaltensweisen, die jahrtausendlang das Überleben der Kinder gesichert haben, heute auf einmal eine »Störung« oder gar ein Entwicklungshemmnis sein?

Mehr dazu lesen Sie in **Kapitel 5, 5 Einblick & Ausblick, 12 E&A**

Die kindliche Entwicklung braucht artgerechte Bedingungen. Säuglinge hierzulande hinken in ihrer motorischen Entwicklung den Säuglingen in traditionellen Gesellschaften um etwa einen Monat hinterher. Vielleicht ist der Grund der: Moderne Babys liegen ausgiebig in ihrem Bettchen oder sie werden liegend durch die Landschaft geschoben. Sie werden damit vielleicht Experten im In-den-Himmel-Schauen, aber womöglich liegt ihnen eher das Leben in körperlicher Nähe zu Erwachsenen im Blut?

Kapitel 9, 12, 15

Nicht die Eltern, sondern unsere Gesellschaft braucht einen Elternführerschein. Kinder haben ihre Spielflächen verloren. Zuerst den Wald, dann die Wiesen, die Höfe, dann die Hinterhöfe, nun auch die Straßen. Und damit haben sie auch Entwicklungsraum eingebüßt, den die besten Spielplätze nicht wettmachen können (auf denen die Eltern-

dichte oft größer ist als die Kinderdichte). Und nach den verkürzten Spieljahren geht es ab in eine Schule, die nicht der Entwicklung der Kinder dient, sondern der Vermittlung eines Curriculums. Nur, was nutzen einem drei Fremdsprachen, wenn man mit sich selbst nicht klarkommt?

Kapitel 14, 15

Kinder brauchen Kinder – auch in der Erziehung. Betrachtet man die Kindheit aus evolutionärer Sicht, so spielen Eltern eine wichtige, aber keine bestimmende Rolle. Kinder müssen später einmal mit ihren gleichaltrigen Kameraden zurechtkommen, nicht mit Mama und Papa. Deshalb schauen sie sich so hartnäckig bei anderen Kindern um (vor allem im Jugendalter). Darin, dass sich Kinder einen *eigenen* Reim auf das Leben machen müssen, liegt aber auch eine Hoffnung. Denn evolutionär gedacht sind wir Erwachsenen derzeit nicht sonderlich erfolgreich – wenn nicht alle Zeichen trügen, sind wir dabei, unsere Lebensgrundlagen unwiderbringlich zu zerstören. Da wäre eigentlich nur zu hoffen, dass unsere Kinder eben *nicht* in unsere Fußstapfen treten, oder?

Kapitel 10, 13, 15 E&A, 17 E&A

Es ist an der Zeit, das Dorf für Kinder fit zu machen. Menschenkinder sind nach Einschätzung der Verhaltensforschung der »teuerste« Nachwuchs im Tierreich überhaupt. Zu allen Zeiten war es deshalb das »Dorf«, das mithelfen musste (und nebenbei den gestressten Eltern Asyl und Ausgleich bot). Da ist es heute höchste Zeit für eine kritische Dorfbesichtigung: Wo sind denn die guten Kinderkrippen, wo die vielen Paten (immerhin kommen heute auf jedes Kind von 3 bis 9 Jahren statistisch gesehen etwa 15 Erwachsene), wo die Geburtsvorbereitungskurse, in denen man nicht nur das Hecheln, sondern auch etwas über das Leben mit einem Baby lernt?

Kapitel 11 E&A, 14, 14 E&A

Ist Erziehung vielleicht eine Art kultureller Mode? Hierzulande bekommen die meisten Frauen ihre Kinder auf dem Rücken liegend. Kurze Frage: WARUM? Das lässt sich weiterführen: Warum das Beifüttern mit Karotten beginnen? Wenn es *wirklich* einen Gemüsefahrplan gäbe, wäre die Menschheit schon längst ausgestorben. Könnte vieles von dem, was wir als richtig für unsere Kinder sehen, vielleicht ähnlich gut begründbar sein wie die fast schon unumstößliche Überzeugung, dass bei Frauen die Achselhaare rasiert gehören?

Kapitel 2, 3, 17, 18

Eine kleine Bedienungsanleitung

Die hier behandelten Themen brennen sowohl Eltern als auch Erziehern unter den Nägeln. Ein Teil davon ist eher praktischer Natur – diese Themen begegnen uns Tag für Tag im Erziehungsalltag: das Stillen, das Beifüttern, das Schlafen, das Trotzen, usw. Diese, an einem unmittelbaren Brennpunkt der Entwicklung ansetzenden Themen bilden den **Anfangsteil** eines jeden Kapitels.

Davon abgesetzt enthält jedes Kapitel einen – meist kürzeren – zweiten Teil **Einblick und Ausblick**. Diese Abschnitte greifen einzelne Motive aus dem Anfangsteil des jeweiligen Kapitels auf und beleuchten deren Hintergrund. Diese eher erklärenden Teile geben einen Einblick in spannende Theorien oder führen durch kontroverse Diskussionen. Oder sie geben Anregungen zum Weiterdenken – einen Ausblick eben.

Dieses Buch verarbeitet Fakten aus Dutzenden von Büchern und Hunderten von wissenschaftlichen Artikeln – und soll sich trotzdem wie eine packende Geschichte über die Entwicklung unserer Kinder lesen. Damit der rote Faden nicht ausfranst, sind manche Details aus den Kapiteln ausgelagert:

- Auf *ergänzende Inhalte* wird in grünen Zahlen verwiesen (etwa so¹). Diese Anmerkungen sind am Ende des Buches zu finden. Auch wenn ich Ihnen das Blättern gerne erspart hätte, es lohnt sich!
- Manche weiterführenden Inhalte sind eher für denjenigen interessant, der sich noch tiefer in das Thema einarbeiten will. Auf diese, oft eher *wissenschaftlich orientierten Inhalte* wird in grauen Zahlen verwiesen (etwa so¹) – sie sind auf der das Buch begleitenden Internetseite www.kinder-verstehen.de zu finden.
- Auf dieser Webseite finden Sie auch die wichtigsten Literaturquellen, also Hinweise auf wissenschaftliche Fachartikel oder Buchbeiträge, auf die sich die jeweiligen Aussagen stützen.

Ein Wort zur begleitenden Webseite: Bücher stoßen Diskussionen an. Sie machen Appetit aufs Weiterlesen und sie geben dem Leser das Faktenwissen, um aktuelle Diskussionen zu verfolgen. Dies – und vieles mehr – will www.kinder-verstehen.de bieten. Besuchen Sie die Seite, verfolgen Sie, was sich rund um das Thema Entwicklung aus Sicht der Evolution tut. Und schicken Sie mir eine E-Mail, wenn Sie Anregungen, Fragen oder Kritik haben: Herbert.Renz-Polster@kinder-verstehen.de



Wie Kinder essen lernen

In einem sind sich Eltern einig: Wenn es ums Essen geht, sind kleine Kinder komplett unvernünftig. Sie bevorzugen ungesunde Nahrungsmittel, von Schokoriegel bis Pommes frites. Und um Gemüse und Obst, ja, selbst um die Soße zu den Spaghetti machen sie einen verdammt großen Bogen.

Vom Standpunkt der Evolution aus betrachtet ist das ein ziemlich auffälliges Verhalten. Denn Essen war über 99 Prozent der menschlichen Geschichte nicht gerade im Überfluss vorhanden. Kinder sollten eigentlich das essen, was ihnen vor den Mund gehalten wird, oder?

Dieses Kapitel gibt eine klare Antwort auf diese Frage, und sie heißt: Nein. Die geschmacklichen Eskapaden sind von der Natur vorgesehen! Aber was steckt dahinter? Warum mögen kleine Kinder keinen Brokkoli? Wie entwickeln sich die kindlichen Geschmacksvorlieben? Warum finden südamerikanische Eingeborenenkinder gebratene Vogelspinnen oder Erdmaden lecker, bayerische Kinder dafür Weißwürste und Knödel? Und wodurch lernen sie schließlich doch, dass Gemüse sie nicht umbringt und vielleicht sogar lecker schmeckt?

Warum kleine Kinder keinen Brokkoli mögen

Auf den Tierbildern in den Kinderzimmern sieht man den Panda immer mit dem gleichen Essen: Bambus. Das hat einen Grund – der Pandabär isst nämlich nur Bambus. Diese Vorliebe ist Teil seines angeborenen, instinktiven Verhaltens.

Ganz anders der Mensch. Er kann im Gegensatz zu allen anderen Säugetieren in praktisch allen Klimazonen (neuerdings sogar in einer kleinen Weltraumstation) leben. Egal ob in der gemüsefreien Arktis oder in den vitaminreichen Tropen, er kommt mit den vor Ort verfügbaren Nahrungsquellen zurecht. Von allen Tierarten kommt er damit einem »Allesfresser« am nächsten. Von Getreide, Früchten, Pilzen über Nüsse, Meeresfrüchte und Wurzelknollen, von Gemüse, Insekten, Fischen und anderem Getier bis hin zur abgepackten Suppe oder Formel diät: Der Mensch isst alles – ja, sogar Bambussprossen!

Das macht ihn zwar weitaus unabhängiger als den Pandabären, der nicht ohne Grund am Aussterben ist. Doch *einen* Nachteil hat die Freiheit: Die Essensvorlieben können nicht als Instinkte fest in den Menschen einprogrammiert sein. Und damit stellt sich dem Menschen, im Gegensatz zum Panda, das Problem der *Auswahl*.

Denn eingestreut in das tausendfache Angebot sind viele unverträgliche oder sogar tödlich giftige »Nahrungs«mittel – und sie können sich so ähnlich sehen wie eine Heidelbeere und eine Tollkirsche.

Irgendwann am Anfang des Lebens muss Homo sapiens also lernen, sich einen Reim aus dem vorgefundenen Angebot zu machen. Er muss lernen, das zu mögen, was ihm bekommt – ob gegrillte Vogelspinnen oder Fruchtzwerge. Und er muss lernen, das zu meiden, was ihm schaden könnte.

Aber wie löst er dieses *Dilemma des Generalisten*, wie Ernährungswissenschaftler es nennen? Nach welchen Regeln lernt er, die »richtigen« Nahrungsmittel zu mögen und die anderen zielsicher abzulehnen? Nach welcher Formel entwickelt sich sein Geschmack?

Angeborene Vorlieben

Der Mensch hat zwar keine genaue Beschreibung der ihm bekömmlichen Fressalien mit auf den Weg bekommen wie etwa der Pandabär,

einen groben Kompass aber hat er immerhin, mit dem er das Nahrungsangebot beurteilt – und der gilt für alle, ob Inuit oder Raumfahrer.

Da wäre als Erstes der *Geschmacksinn*. Über »Antennen« an den Geschmacksknospen der Zunge beurteilt der Mensch die Nahrung nach den Qualitäten süß, sauer, salzig, bitter und umami. (Die letztere Geschmacksqualität wurde erst im Jahr 2002 entdeckt und zeigt die Aminosäure Glutamat an, welche dem Körper besonders eiweißreiche Nahrung signalisiert – das japanische Wort steht in etwa für »fleischig«).

Während die Wahrnehmung von »süß« hilft, reife und damit möglichst kohlenhydratreiche Früchte zu erkennen,¹ steht »sauer« für unreif, d.h. kalorisch minderwertig oder auch für »möglicherweise verdorben«. »Bitter« weist ebenfalls auf potenziell ungünstige Nahrung hin, denn Bitterstoffe kommen besonders in verdorbenen oder sogar giftigen Nahrungsquellen vor. Pflanzen haben Bitterstoffe nämlich entwickelt, um sich und ihre Früchte gegen Fressfeinde zu schützen. Bitterstoffe wirken zum Beispiel lähmend auf Insekten und ziehen sie so aus dem Verkehr. Da wundert nicht, dass viele Gemüsearten erst durch Züchtung überhaupt genießbar geworden sind! Tatsächlich sind die süßen, saftigen Möhren und die leckeren Brokkoli, die wir unseren Kindern heute auf den Teller schaufeln, alles andere als ursprüngliche Gemüsesorten. Sie sind die Resultate jahrhundertelanger Züchtungen, die systematisch Gerb- und Bitterstoffe aus den Pflanzen entfernt haben.¹

Und »fett«? Für Fett gibt es keine eigenen Geschmacksantennen auf der Zunge. Dennoch werden fettreiche Nahrungsmittel schon ab der Säuglingszeit bevorzugt. Fett verstärkt nämlich die positiven Geschmacksqualitäten – das Essen schmeckt süßer und würziger.

Fassen wir zusammen. Kinder bewerten das Nahrungsangebot nach dessen Sicherheit und nach dessen Überlebenswert: Süßes, Eiweißhaltiges und Fetttes weist auf problemfreie, energiereiche »Überlebensnahrung« und wird deshalb bevorzugt. Bitteres und Saueres dagegen wird kritisch gewertet – schließlich steht es für wenig Nahrhaftes, möglicherweise Verdorbenes oder sogar Giftiges. Das führt uns zu einer erstaunlichen Erkenntnis: Dass Kinder Nutella und Pommes frites gegenüber Selleriestängeln und Spinat bevorzugen, hat einen *sinnvollen Hintergrund*. Wer Kalorienbomben bevorzugte, kam besser über die nächste Notzeit. Und auch der kritische Blick auf das Gemüse hat sich nicht aus Trotz gegen die Eltern entwickelt, sondern als Vorsichtsmaßnahme in einer mit giftigen Pflanzen beladenen Umwelt!

Der Garcia-Effekt

Neben dem Geschmacksinn gibt es noch weitere Leitplanken, die alle Menschen zu einem sicheren Essen führen. Etwa der sogenannte *Garcia-Effekt*: Hat ein Nahrungsmittel einmal Übelkeit oder Erbrechen ausgelöst – und sich so als potenziell giftig erwiesen –, so wird es langfristig abgelehnt. Eine einzige schlechte Erfahrung reicht dabei aus, um das jeweilige Nahrungsmittel jahrelang zu meiden – zumindest bei Kindern.

Die Angst vor Neuem

Und da ist ein dritter Einfluss, der die Nahrungsvorlieben aller Kinder rund um den Globus prägt – und der Eltern recht verlässlich zur Verzweiflung treibt: das Meiden bisher unbekannter Nahrungsmittel. Viele Eltern kennen dieses auch als *Neophobia* (Angst vor Neuem) bezeichnete Phänomen nur allzu gut. Solange Marie ein Baby war, ließ sich stolz berichten, wie viele Nahrungsmittel sie ausprobierte: Pesto, Olivenstücken, Tomatensoße ... Als Kleinkind ist dasselbe Wesen kaum wiederzuerkennen: Wehe, man bringt auch nur ein Gemüsemolekül in die Nähe der Nudeln! Dass das Meiden neuer Nahrungsmittel tatsächlich einer Art Angst entspricht, zeigt auch die Tatsache, dass gerade ängstliche und schüchterne Kinder am stärksten betroffen sind!²

Die Neophobia folgt einem bei allen Kindern in etwa gleichen zeitlichen Verlauf: Zwischen vier und sechs Monaten ist sie am geringsten ausgeprägt – die meisten Säuglinge probieren in diesem Alter praktisch alles, was ihnen angeboten wird.³ Ab etwa dem 18. Monat verengt sich der Auswahlhorizont allmählich, der Blick wird immer kritischer, der Mund öffnet sich immer zögerlicher. Im späten Kleinkind- und Kindergartenalter hat die Skepsis gegenüber Neuem ihr Maximum erreicht: Kinder sind dann *wirklich* schlechte Esser und lehnen neue, geschmacklich komplexe oder eventuell bitter schmeckende Nahrungsmittel oft komplett ab. Erst zwischen acht und zwölf Jahren weitet sich der Wahlhorizont wieder, Kinder beginnen jetzt mit vorher undenk바aren Nahrungsmitteln wie Pilzen, stärkeren Käsesorten und auch Gemüse wie Brokkoli zu experimentieren.

Auf der Hitliste der kindlichen Ablehnung stehen Kohlgewächse wie Rosenkohl übrigens ganz oben – und das nicht ohne Grund. Diese Gemüsesorten sind schwefelhaltige Senfgewächse, die kleinen Kindern nicht selten Bauchweh machen.

Sinnvoller Verlauf

Der zeitliche Verlauf der Neophobie erklärt sich evolutionsbiologisch so: Während das Kind gestillt wird und in unmittelbarer Nähe der Mutter lebt, soll sein Geschmackshorizont noch breit sein – schließlich sorgt die Mutter (oder andere vernünftige Erwachsene) dafür, dass das, was das Kind zu essen bekommt, auch *sicher* ist. Ganz anders, wenn das Kind die Umwelt auf eigenen Beinen erforschen kann. Was ab jetzt in den Mund kommt, unterliegt nicht mehr der Kontrolle der Eltern. Anstelle der Eltern sichert nun die natürliche Verengung des Wahl- und Geschmackshorizonts das Überleben. Alles, was unbekannt ist, wird hartnäckig gemieden – insbesondere, wenn es dazu noch grün ist oder bitter schmeckt. Erst wenn die kindlichen Organe reifer (d.h. weniger anfällig gegenüber Giftstoffen) sind und wenn die Nahrungsauswahl durch soziales Lernen »abgesichert« ist, kann sich der Geschmacks- und Wahlhorizont wieder öffnen.⁴

Soziales Lernen

So viel zu dem Kompass, der unsere Kinder zumindest einmal in die richtige Richtung weist und ihnen hilft, »sichere« Nahrungsquellen zu bevorzugen. Aber was genau landet *langfristig* auf ihrem Speiseplan? Wie gewöhnen sich Kinder an das Angebot vor Ort?

Die Antwort heißt: durch *Vorbilder* und durch *Gewöhnung*. So zeigen Experimente, dass kleine Kinder, die ein Nahrungsmittel zunächst ablehnen, dieses doch annehmen, wenn es ihnen an aufeinanderfolgenden Tagen noch etwa zehn weitere Male angeboten wird.⁵ Kinder essen also bestimmte Nahrungsmittel nicht deshalb, weil sie ihnen schmecken, sondern sie schmecken ihnen, weil sie immer wieder davon essen!

Dabei nähern sich Kinder dem neuen Nahrungsmittel in vorsichtigen Schritten. Wenn sie probieren, dann zuerst nur ganz wenig. (Dem Prinzip der vornehmen Zurückhaltung folgen auch andere Säugetiere: Ratten etwa nagen sich von ungewohnten Nahrungsquellen nur kleine Stückchen ab. Wenn ihnen dann nicht schlecht wird, essen sie mehr.)

Auch hat sich gezeigt, wie wichtig *Vorbilder* bei der Entwicklung des kindlichen Geschmacks sind. Das Kind am Tisch greift oft spontan nach dem, was sich die Mutter in den Mund stecken will. Studien bestätigen das: Ein- bis Vierjährige probieren ein neues Nahrungsmittel doppelt so häufig, wenn ein freundlicher Erwachsener davon zuerst nimmt! Und

auch wenn sie sehen, dass andere, vor allem Geschwister, das Essen mögen, greifen sie eher zu.⁶

Darüber hinaus beschleunigt lustvolles Spielen die Gewöhnung. Wie Experimente zeigen, wird Nahrung besser akzeptiert, wenn Kinder die nicht gerade geförderten Verhaltensweisen wie In-den-Mund-Stecken, Ablutschen und Wegwerfen zeigen dürfen – auch das taktile Erleben scheint zum »Kennenlernen« von Nahrungsmitteln zu gehören.⁷

Geschmacksprogrammierung

Aber auch frühe Geruchs- und Geschmackserfahrungen sind für das spätere Essverhalten entscheidend. Tierforscher wissen das schon lange: Werden trächtige Kaninchen mit Wacholderbeeren gefüttert, so ziehen die Kaninchen aus diesem Wurf später Wacholderwiesen vor!⁸

Auch bei der Ausbildung von Nahrungsvorlieben beim Menschen spielt die vorgeburtliche Prägung eine wichtige Rolle. In Experimenten, in denen Spuren von Knoblauch, Vanille, Anis oder Karottensaft in das Fruchtwasser eingebracht wurden, bevorzugten die neugeborenen Babys nach der Geburt genau diese Geschmacksvarianten.⁹

Und auch die geschmackliche Zusammensetzung der Muttermilch – und damit das, was die stillende Mutter isst – prägt das Baby. Bei der Beifütterung bevorzugt es solche Geschmacksvarianten, die ihm von der Brusternährung bereits bekannt sind.¹⁰ Stillen ist also tatsächlich ein »Probelauf durch die Regale des Supermarkts«, wie die Neurobiologin Lise Eliot einmal sagte.

Genauso wie Muttermilch kann auch Kunstmilch geschmacklich prägen. Kinder, die als Säuglinge die für ihren säuerlichen Geschmack bekannten hydrolysierten Säuglingsnahrungen (HA-Nahrung) bekamen, bevorzugten in Experimenten später die sauersten Fruchtsäfte; die mit Sojamilch Aufgewachsenen dagegen einen mit bitteren Geschmacksstoffen angereicherten Apfelsaft. Sojamilch-Trinker sind als Kleinkinder übrigens auch stärker an Brokkoli interessiert als die mit Formelmilch auf Kuhmilchbasis ernährten Gleichaltrigen.¹¹

Dabei scheint es für die geschmackliche Prägung eine – womöglich je nach Nahrungsmittel unterschiedliche – sensible Phase zu geben. Hydrolysierte Säuglingsnahrungen etwa lassen sich in den ersten vier Monaten recht einfach einführen, danach werden Hydrolysatnahrungen von Kindern praktisch nicht mehr akzeptiert.

»Supertaster«

In welcher Geschmackswelt Kinder letzten Endes landen, folgt aber auch *erblichen Einflüssen*: Rund ein Viertel der Mitteleuropäer sind sogenannte *Supertaster* – sie haben besonders viele Geschmacksrezeptoren für Bitterstoffe auf der Zunge. Bitteres schmeckt für sie also noch bitterer! Manches Kind, das »besonders schlecht isst«, dürfte zu dieser Gruppe gehören. Andererseits können sie auch feinere Unterschiede in der Welt des Bitteren erkennen. Das könnte erklären, warum Supertaster im Erwachsenenalter häufiger unter den Starköchen zu finden sind. Supertaster verfügen zudem über ein sehr empfindliches Mundgefühl – sie empfinden etwa sehr fette Nahrung als unangenehm.¹² Kein Wunder, dass Supertaster (zu denen übrigens überdurchschnittlich viele Asiaten zählen) im Durchschnitt schlanker sind – ihr Body Mass Index liegt im Erwachsenenalter im Schnitt bei nur 23,5 (verglichen mit 25,3 bei der übrigen Bevölkerung).

Auch die Vorliebe für eiweißreiche Nahrung hat eine erbliche Komponente. Der »süße Zahn« dagegen scheint entgegen der Annahmen vieler Eltern kaum vererbt zu sein.¹³

Ekelhaft!

Um die Umwelt nach ihren Chancen und Risiken zu bewerten, braucht das Kind aber noch ein weiteres, recht eigensinniges Abneigungsprogramm – das Ekelgefühl.

Babys und Kleinkinder spielen interessiert mit Dingen, die einen Erwachsenen zum Würgen bringen: Rotz, Erbrochenes und Schleim jeder Art sind für Babys keinesfalls »igitt« – und Stuhlgang schon gar nicht. Erst mit dem vollendeten dritten Lebensjahr beginnen Kinder angenehme Gerüche von unangenehmen zu unterscheiden – das Ekelgefühl setzt ein. Etwa mit der Einschulung sind die Kleinen von den Geruchsvorlieben und -abneigungen mit Erwachsenen vergleichbar und beziehen Ekel auch auf Nahrungsmittel.¹⁴ Rund um die Erde empfinden Kinder jetzt die gleichen Sachen als »ekelig«, egal ob sie von einem Feinkoch erzogen werden oder von einem Holzfäller.

Der evolutionäre »Sinn« von Ekel ist leicht zu verstehen: Ekelgefühle schützen vor der Aufnahme von verdorbener oder mit Krankheitserregern belasteter Nahrung. Aber warum empfinden Kinder dann in den ersten paar Lebensjahren keinen Ekel? Vielleicht deshalb, weil Ekelge-

fühle vorher gar keinen Sinn ergeben würden. Daran, dass sie noch »undicht« sind und immer wieder mit ihren Ausscheidungen in Berührung kommen, können kleine Kinder nun einmal nichts ändern. Auch dass beim Rülpsen immer wieder Land mitkommt, ist eine unabänderliche Tatsache des Babylebens – es wäre wenig hilfreich, da beständig Ekel zu empfinden. Kleine Kinder können dem Auslöser ja nicht entkommen.

Wie Kinder zu vernünftigen Essern werden

Was die Ernährung angeht, kommt das Kleinkindalter einer Revolution gleich: Das Kind wechselt von einem sicheren, von der Mutter hautnah überwachten Nahrungsumfeld in eine Welt voller Gefahren. War vorher die hygienisch einwandfreie und optimal auf die Bedürfnisse des Kindes zugeschnittene Muttermilch das Grundnahrungsmittel, so muss das Kind ab dem Kleinkindalter seinen Hunger in einer Welt stillen, in der Nahrhaftes und Ungenießbares oft direkt nebeneinander wächst. Um in dieser Welt zu überleben, hat die Evolution dem Kind folgende Regeln mitgegeben:

- Bevorzuge »Überlebensnahrung« – die süßen, energiedichten »Lieblingsspeisen« eben, die nicht nur sicher sind, sondern auch gut sättigen.
- Iss nur, was du kennst. Hüte dich vor allem vor bitteren Sachen. Darin könnten schließlich größere Mengen an Giftstoffen stecken.
- Wenn du was Neues essen musst, nimm zuerst einmal nur ganz wenig davon.
- Iss, was deine Eltern und Geschwister mögen – damit liegst du immer richtig.
- Iss nicht noch einmal, was dir einmal den Magen verdorben hat.

Diese Regeln bringen uns zu einer radikalen Erkenntnis. Dass Kinder so wählerisch und so auf süße und fette Nahrung versessen sind, Gemüse aber kritisch gegenüberstehen, ist *Teil der normalen Entwicklung* des Kleinkindes. Ein vorbehaltlos von Gemüse, Früchten und Beeren begeistertes Kleinkind wäre zu 99 Prozent unserer Geschichte bald ein totes Kind gewesen!

Natürlich sind diese Schutzprogramme heute, wo die Regale der Supermärkte garantiert tollkirschenfrei sind und wo wir in kleinen, abschließbaren Wohnungen über jeden Schritt unserer Kinder wachen, komplett überflüssig geworden – aber der Körper unserer Kinder folgt nun einmal dem sozusagen im Urwald entwickelten Erfolgsprogramm, auf das er sich über Hunderttausende von Jahren hat verlassen können.

Die schleckigen Kleinen – einmal positiv betrachtet

Vielleicht sollten wir die Essensvorlieben unserer Kinder einfach anders herum betrachten: Die beschriebenen Regeln, nach denen sich Kinder der essbaren Umwelt nähern, sind im Grunde eine ziemliche Erfolgs-story. Denn sie erreichen etwas, von dem wir sonst nur träumen – sie bringen Angebot und Nachfrage nämlich passgenau zur Deckung, und das an jedem Ort der Welt!²

Sogar extreme Sonderbedingungen können mit diesen simplen Regeln abgedeckt werden. Scharf essen zum Beispiel ist dort sinnvoll, wo Nahrungsmittel schnell verderben, denn scharfe Gewürze können Keime und Parasiten abtöten – schon Kleinkinder in Asien essen scharfe Gewürze in Mengen, die einem erwachsenen Mitteleuropäer das Hemd ausziehen würden. Und auch kompliziertere Essregeln lernen Kinder en passant: Andenbewohner etwa essen wilde Kartoffeln zusammen mit Lehm – das hilft die giftigen Inhaltsstoffe dieser Sorten zu neutralisieren.

Licht am Ende des Tunnels

Das Beste an diesem übervorsichtigen Lernprogramm ist aber das: Es hat ein *Verfallsdatum* und setzt sich irgendwann selbst außer Kraft. Je mehr die Organe nämlich ausreifen und je mehr Kinder über ihre Welt gelernt haben, desto mehr lässt die Angst vor neuen Nahrungsmitteln nach. Der »schleckige« Zahn wird mutiger, und wenn die Kinder mit dem Wachsen fertig sind, essen sie schließlich doch ihr Gemüse.

Insofern ist das Essen ein Beispiel dafür (wir werden in diesem Buch noch auf viele andere stoßen), dass nicht alles, was Eltern an ihren Kindern stört, als »Störung« zu betrachten ist. Dass Kleinkinder schleckig sind, war einmal gut für ihr Überleben und ist damit *Teil einer normalen Kindheit*.

Was es Kindern heute zusätzlich schwer macht

»Schwierige Esser« gab es schon immer – sonst wären zum Beispiel Bücher wie »Der Suppenkasper« nicht geschrieben worden. Fragt man erfahrene Kinderärzte, so hat dieses Problem aber in den letzten 20 Jahren deutlich zugenommen. Und das ist eigentlich bemerkenswert. Während die Kühlschränke immer voller wurden und immer mehr Kinder mit Chipstüten, Milchschnitten, TV und iPod ins Schlaraffenland umgezogen sind, sind immer mehr Eltern händeringend damit beschäftigt, ihre Kleinen Löffelchen für Löffelchen vor dem sicheren Hungertod zu bewahren. Warum ist das Essen heute besonders schwer?

Die Decke der Vorbilder ist dünn. Wie wir gesehen haben, erleichtern Vorbilder das Essenlernen: Freundliche Erwachsene bringen Kinder dazu, mehr zu probieren. Wohlgemerkt: *freundliche* Erwachsene. In der Wirklichkeit sind Kinder aber eher mit einer Art wohlmeinender Einpeitscher konfrontiert oder mit stirnrunzelnden Eltern, die um ihre Kinder Todesängste ausstehen. Oder mit Schwiegermüttern, deren Selbstwertgefühl nur von einem abhängt: ob Hänschen das Löffelchen ausspuckt oder nicht. Kinder reagieren aber nicht auf Sorgen oder Druck, Essen muss ihnen *Spaß* machen.

Das Problem wird dadurch verstärkt, dass viele andere natürliche Vorbilder, die das Essenlernen erleichtern, heute fehlen – etwa ältere Geschwister oder überhaupt ältere Kinder. Jeder weiß, dass kleine Kinder den etwas älteren Kindern ins Meer folgen würden – sie werden auch das essen, was diese essen. Deshalb haben es Erstgeborene bzw. Kinder in kleinen Familien potenziell besonders schwer.

Das rasche Abstillen kann Säuglinge überfordern. Wir setzen unseren Kindern heute einen recht straffen Fahrplan vor, nach dem sie bitteschön essen lernen sollen: Wir haben klare Vorstellungen davon, ab wann Kinder beigefüttert werden. Und oft genug ist das dann auch der Zeitpunkt, an dem Kinder von der Brust entwöhnt werden – Beifüttern und Abstillen sind für nicht wenige Eltern sozusagen zwei Seiten der gleichen Medaille. Das Ziel ist dann häufig, möglichst bald schon ganze Mahlzeiten durch Gläschenkost zu ersetzen. Für manche Kinder ist das Doppelpaket Beifütterung und gleichzeitiges komplettes Abstillen aber möglicherweise problematisch. Nicht nur müssen sich Kinder bei einem solchen Crash-Programm gleichzeitig an Milchflasche und Gläschen-

kost gewöhnen – auch bei den Eltern entsteht nur allzu leicht die Erwartung, dass aus einer Milchmahlzeit im Handumdrehen eine komplette Gläschenmahlzeit wird. Das aber kann manchem Säugling die Möglichkeit nehmen, sich in *seinem* Tempo an die neue Nahrungs- und Geschmackswelt zu gewöhnen. Denn auch wenn Säuglinge geschmacklich mutiger sind als Kleinkinder, so müssen sie sich doch an die neue Art der Ernährung erst gewöhnen. Wenn ihnen Gläschen angeboten werden, muss also damit gerechnet werden, dass zunächst allenfalls Proben gezogen werden. Und diese Phase der Probiererei kann sich hinziehen. Zumindest für »langsamere« Kinder (die sich möglicherweise aus der Gruppe der weiter vorne beschriebenen *Supertaster* rekrutieren) kann deshalb ein langsames, ganz entspanntes Einführen von Beikost günstiger sein – die Kinder können sich dann unter Beibehaltung der Stillroutine in kleinen Häppchen an das neue Nahrungsangebot gewöhnen.

In der Tat zeigt ein Blick um den Globus, dass das Einführen der Beikost in solchen Kulturen weniger konflikthaft verläuft, wo sich Muttermilchernährung und Beikosteinführung längere Zeit überlappen. Dass Mütter zu einem bestimmten Termin an den Arbeitsplatz zurückkehren müssen, scheint die Natur einfach nicht berücksichtigt zu haben!

Das Beifüttern nach Schema lässt wenig Raum für Eigentempo. Individuelle Flexibilität geht aber auch durch das hierzulande übliche rigide Beikostschema verloren. Viele Eltern sind der Überzeugung, dass zu jedem Lebensmonat des Kindes ganz bestimmte Gemüsesorten gehören: im fünften Monat sind Karotten »erlaubt«, danach erst der Fenchel, dann der Blumenkohl und schließlich der Kohlrabi. Diese mangelnde Flexibilität kann aber Probleme schaffen: Was, wenn das Kind im fünften Monat eben *keine* Möhren mag?

Vorschläge für den Alltag

Versuchen wir zum Schluss dieses Kapitels, die von der Evolution vorgegebenen Regeln und Begrenzungen nicht als Last, sondern als eine Hilfe für eine gesunde Entwicklung zu sehen. Wie können wir unseren Kindern auch unter heutigen Bedingungen helfen, gesunde Essensvorlieben zu entwickeln?