



# DIE GESUNDHEITSBEWUSSTE FAMILIE

Gute Nachrichten: Kinder lassen sich einfach zu gesundheitsbewussten Menschen erziehen. Sie müssen dazu nichts weiter tun, als selbst ein gesundes Leben zu führen. Kinder orientieren sich an Vorbildern. Ob sie es wissen oder nicht, und ob Eltern es zugeben oder nicht, Kinder ahmen das Verhalten ihrer Eltern nach.

Kinder, die beobachten, wie ihre Eltern allabendlich Fast Food zu sich nehmen und dann den Rest des Abends auf dem Sofa vor dem Fernseher verbringen, übernehmen in ihrem späteren Leben mit sehr viel höherer Wahrscheinlichkeit die ungesunden Lebensgewohnheiten ihrer Eltern. Dementsprechend besteht auch ein sehr viel größeres Risiko, dass sie an Gewichtsproblemen, Diabetes oder Bluthochdruck und den zahlreichen mit diesen „Zivilisationskrankheiten“ einhergehenden Folgeerkrankungen leiden.

Dagegen werden Kinder, die beobachten, wie ihre Eltern gesunde Mahlzeiten zu sich nehmen und in ihrer Freizeit sportlichen Aktivitäten nachgehen, später mit sehr viel höherer Wahrscheinlichkeit ebenfalls auf eine gesunde Lebensweise achten.

Kinder zu gesundheitsbewussten Menschen zu erziehen bedeutet, ein gutes Beispiel zu geben – durch Zubereitung gesunder Mahlzeiten, Zusammenstellung gesunder, aber auch gut schmeckender Lunchpakete, körperliche Betätigung in Ihrer Freizeit sowie Verzicht auf Rauchen und andere ungesunde Gewohnheiten.

Kinder zu gesundheitsbewussten Menschen zu erziehen bedeutet auch, ihnen zu zeigen, dass eine gesunde Lebensweise Spaß machen kann. Eine gesunde Lebensführung darf nicht langweilig oder lästig erscheinen. Für Freude am Essen können Sie beispielsweise sorgen, indem Sie die gesamte Familie einbeziehen. Lassen Sie Kinder an der Planung von Mahlzeiten teilhaben, indem Sie sie fragen, welches Gemüse sie wollen. Hören Sie beim Kochen Musik und weisen Sie jedem eine Aufgabe zu. Die jüngeren Kinder helfen beim Tischdecken, die älteren beim Kochen.

Schalten Sie den Fernseher und das Telefon aus, wenn das Essen fertig ist. Das regelmäßige Abendessen im Familienkreis kann eine tief greifende Wirkung auf ein Kind haben. Wer gesundheitsbewusst lebt, tut auch etwas für seine psychische Gesundheit. Gemeinsame Mahlzeiten bieten eine gute Gelegenheit, den Zusammenhalt in

der Familie zu stärken. Kinder lernen dabei, ihre Gefühle mitzuteilen, indem sie zum Beispiel erzählen, ob der Tag in der Schule gut oder schlecht gewesen ist. Es ist erstaunlich, wie selbst einfache Aktivitäten wie diese derart große Auswirkungen auf das spätere Leben haben können.

Ein weiterer Aspekt einer gesunden Lebensweise ist natürlich die körperliche Betätigung. Sorgen Sie für körperliche Aktivitäten. Wählen Sie Spiele und Sportarten, die für die ganze Familie geeignet sind. Entscheidend ist, dass alle Spaß dabei haben. Radtouren und Wanderungen verschaffen Ihnen viel Bewegung und daneben auch emotionalen Rückhalt, der für eine gesundheitsbewusste Familie genauso wichtig und notwendig ist wie gesundes Essen und Sport. Jede Art der körperlichen Betätigung, an der Ihr Kind Freude hat, sollte bereitwillig angenommen werden. Fangen spielen, Radfahren, Inlineskating, Skilaufen, Schwimmen – fördern Sie die Dinge, die sie bereits tun, doch bringen Sie auch neue Erfahrungen ein und regen Sie zu neuen Aktivitäten mit der Familie an.

Ein wenig Struktur kann viel bewirken. Regelmäßige Essenszeiten tragen dazu bei, dass sich ein Kind gute Gewohnheiten dauerhaft zu eigen macht. Kinder mögen dies anfangs noch nicht ganz einsehen, doch mit der Zeit werden sie verstehen, warum Essen zu bestimmten Zeiten gesünder ist als den ganzen Tag lang ständig zum Kühlschrank zu laufen oder – wie im anderen Extremfall – zu warten, bis sie so hungrig sind, dass sie alles essen, was sie finden können.

Ein strukturierter Tagesablauf trägt auch dazu bei, dass Sie Ihren gesunden Lebensstil beibehalten. Routine kann eine starke Motivation sein, eine gesunde Lebensführung nicht zu unterbrechen. Regelmäßige gemeinsame Unternehmungen wie das wöchentliche Radfahren im Park bewirken außerdem, dass sich die ganze Familie dafür engagiert. Wenn ein Familienmitglied einmal keine Lust hat, wird es von den anderen ermuntert und macht schließlich doch mit.

Aus Kindern mit gesunden, aktiven Eltern werden mit höherer Wahrscheinlichkeit gesunde Erwachsene. Geben Sie Ihrem Kind das höchste Gut mit, das es gibt: Gesundheit. Sie erreichen dies, indem Sie mit gutem Beispiel vorangehen und sie zu gesundheitsbewussten Menschen erziehen. ●