

ALLE KINDER,

FERTIG, LOS!

PODCAST



Wieso dieses Interview?



In dieser Folge spreche ich mit Lena Gießwein. Sie ist Diätologin, Ernährungsberaterin und Gründerin von Lieblingssesser. Rund um Weihnachten wird Essen in vielen Familien besonders präsent. Und genau da tauchen oft Fragen auf: Was ist eigentlich „gesund“ im Alltag? Wie schaffe ich eine gute Essatmosphäre, ohne Druck? Und was hilft, wenn ein Kind sehr wählerisch isst oder ständig Diskussionen am Tisch entstehen? Lena bringt klare, alltagstaugliche Prinzipien mit und nimmt viel Stress raus.

[Jetzt abonnieren!](#)

Essen ohne Druck: Wie Kinder ein gutes Gefühl fürs Essen entwickeln – im Gespräch mit Lena Gießwein

Jetzt anhören >

In dieser Folge erfährst du:

- was „picky eating“ bedeutet und wie es sich von ARFID unterscheidet
- warum Neophobie eine normale Entwicklungsphase ist und wann Eltern genauer hinschauen sollten
- wie die „geteilte Verantwortlichkeit“ beim Essen funktioniert
- warum Atmosphäre am Tisch wichtiger ist als Kommentare zum Essen
- wie eine gesunde Jause praktisch aussehen kann (das „vier gewinnt“-Prinzip)
- wie Eltern Kinder stärken können, ohne Kontrolle und schlechtes Gewissen
- worauf du beim Thema Körperbild und frühe Warnzeichen von Essstörungen achten kannst

Folge 8: Essen ohne Druck: Wie Kinder ein gutes Gefühl fürs Essen entwickeln – im Gespräch mit Lena Gießwein

Zentrale Gedanken aus dem Gespräch

- Eltern sind verantwortlich für Rahmen und Angebot. Das Kind entscheidet, ob und wie viel es davon isst. Das nimmt Druck raus und stärkt Eigenverantwortung.
- Essen soll verbinden. Eine ruhige, angenehme Atmosphäre wirkt stärker als Erklärungen oder Überredungsversuche.
- Kinder lernen über Vorbilder. Was wir zu Hause essen, wie wir essen und wie wir über Essen sprechen, prägt am meisten.
- „Gesund“ muss alltagstauglich bleiben. Lieber irgendein Gemüse als gar keines. Bio ist schön, aber nicht die Bedingung für eine gute Ernährung.
- Vier Bausteine helfen bei der Jause: Getreide, Protein, Obst/Gemüse und ausreichend trinken.
- Auch kalte Mahlzeiten können ausgewogen sein. Warm muss nicht jedes Mal sein.
- Wichtiges Zusatzthema: Körperbild. Frühe Unzufriedenheit und Essstörungen nehmen zu. Warnzeichen ernst nehmen und früh ins Gespräch gehen.

Zitat aus dem Interview

„Essen soll was Schönes sein, was Verbindendes sein.“

- Lena Gießwein

Alltags-/Bewegungstipps

- **Marktpaziergang mit allen Sinnen**
Lass dein Kind Obst und Gemüse selbst auswählen, anfassen, riechen und benennen. Das geht am Markt genauso wie im Supermarkt. Macht neugierig und schafft eine andere Beziehung zu Lebensmitteln.
- **Küche als Bewegungsraum nutzen**
Rühren, schnipseln, kneten, Formen ausstechen, Teig rollen: Das ist Alltagsbewegung und stärkt nebenbei Feinmotorik und Selbstwirksamkeit. Und Kinder „begreifen“ Essen wortwörtlich besser, wenn sie es angreifen dürfen.
- **Energiepause rund ums Essen**
Nach dem Essen 10 Minuten Bewegung: ein kurzer Spaziergang, Tanzen, raus an die Luft. Oder umgekehrt: kurz bewegen vor dem Essen, dann kommt Hunger und das Essen macht mehr Freude. Viele Kinder sitzen danach auch leichter ruhig am Tisch.

Buchtipps aus der Folge

- **Julia Dürr: „Wo kommt unser Essen her?“**
Ein sehr anschauliches Buch mit vielen Bildern. Es zeigt den Weg vom Lebensmittel bis zu uns nach Hause und stärkt Wertschätzung und Verständnis. Geeignet für Kindergarten- und Volksschulkinder.
- **„Der kleine Sporticus“**
Ein Buch, das Bewegung und Ernährung gemeinsam denkt. Mit dem wichtigen Blick auf Balance, Genuss und einen entspannten Umgang mit Süßem.
- **Mehr zu Lena Gießwein und Lieblingssesser:**
<https://lieblingssesser.com>

Ich freue mich, wenn du reinhörst, die Folge teilst und den Podcast abonnierst!

Damit Bewegung wieder ein selbstverständlicher Teil von Kindheit wird.

Ab 23. Dezember 2025

Auf www.allekinderfertiglos.at und auf allen gängigen Podcast-Plattformen.

Alle Kinder fertig los

1030, Wien

Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt.

Wenn Du keine E-Mails mehr von mir erhalten möchtest, kannst du dich natürlich jederzeit abmelden:

[Abbestellen](#)

