



Gemeinsam  
essen



**GARY L. HOPKINS**  
MD, Research Professor  
Andrews Universität, Michigan, USA\*

## Die positiven Aspekte von gemeinsamen Mahlzeiten im Rahmen der Familie

«Vor einigen Jahren, als ich noch klein war, habe ich oft gemeinsam in der Familie gegessen, aber das ist doch nur etwas für Leute, die sonst nichts zu tun haben», erklärt mir ein mit digitalen Medien aufgewachsener Jugendlicher. «Das ist überhaupt nicht cool», bemerkt ein anderer, und während er eine SMS schreibt und von seiner Pizza abbeisst ergänzt er: «Dafür habe ich keine Zeit.» Ist das der neue Trend, mit dem wir uns aktuell in einer digitalen High-Tech-Gesellschaft auseinandersetzen müssen, die von uns erwartet, dass wir stets mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen können? Oder ist es möglich etwas an dieser Entwicklung zu ändern? Können wir doch auf irgendeine Weise zu der «guten alten Zeit» zurückkehren, in der es normal war, dass sich alle Familienmitglieder zu den Mahlzeiten am Tisch einfanden?

Es lohnt sich, dieses Thema einmal aufzugreifen. Vielleicht wollten Sie dies schon längst tun, aber es wurde immer wieder von anderen Anliegen verdrängt. Ganz sicher ist: Wer dieses Thema nicht bewusst anpackt, wird nie Zeit dafür finden. Mir ist unlängst folgende Aussage begegnet: «Eine Familie, die zusammen isst, kommt auch sonst gut miteinander aus.» Das klingt gut. Schauen wir uns einmal an, welche Studienergebnisse zu diesem Aspekt der Familie

vorliegen und was sie uns über die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Verhaltensweisen unserer Kinder sagen können. Auch im 21. Jahrhundert hat die Familie eine signifikante Bedeutung, um den Charakter von Jugendlichen zu formen.

Familienmahlzeiten sollten nicht nur Gelegenheiten sein, bei denen Nahrung vorbereitet und konsumiert wird. Es sollte Möglichkeiten zum Gespräch und zur Interaktion geben. Wenn bei diesen Anlässen die verschiedensten Themen aufgegriffen werden, gewinnt die Familienbeziehung an Tiefe und Qualität. Um dieses Ziel zu erreichen, ist es empfehlenswert, möglichst keine Ablenkungen zuzulassen. Schalten sie das Fernsehgerät und Ihr Mobiltelefon ab und fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz auf die Kinder und die Familie. Familienmahlzeiten wirken sich auf folgende Weise vorteilhaft aus:

### 1. Die Gefahr, dass Kinder übergewichtig werden, reduziert sich

In einer Studie konnte nachgewiesen werden, dass Kinder, die während des Essens das Fernsehprogramm verfolgten, weniger Gemüse, weniger kalziumreiche Nahrung und weniger Getreideerzeugnisse assen, aber mehr Süssgetränke konsumierten als Gleichaltrige, die während des Essens auf den Fern-

sehkonsum verzichteten. Daraus ergibt sich der Schluss, dass Familienmahlzeiten bei Jugendlichen positive Auswirkungen auf ihre zukünftige Ernährung haben und ihre Gesundheit fördern.<sup>1</sup>

«Familienmahlzeiten haben das Potenzial, die Ernährung von Kindern wesentlich zu steuern. Sie stellen damit ein wichtiges Werkzeug dar, um im späteren Leben Übergewicht zu vermeiden. Die Gelegenheiten für solche Mahlzeiten haben sich in unserer Gesellschaft aller-

dings drastisch verringert, und diese Tendenz ist noch nicht gebrochen.»<sup>2</sup> Ein wesentlicher Faktor für diese Entwicklung ist der einfache und schnelle Zugriff zu «Fast Food». Dies bedeutet, dass all jene, die für den Lebensmitteleinkauf verantwortlich sind, kein «Fast Food» zum Verzehr bei Familienmahlzeiten einkaufen sollten. Die Beobachtungen haben auch gezeigt, dass «Fast Food» den häufigen Konsum von Chips und kalorienhaltigen Süssgetränken (Soda) begünstigt, beides Faktoren für jugendliches Übergewicht.<sup>3</sup> Seitdem wir wissen, dass Übergewicht ein sehr grosses Problem in der westlichen Welt darstellt, ist es sehr wichtig, dass wir alle Lebensmittel meiden, die die Tendenz in sich tragen, Übergewicht zu fördern.

Aus einer anderen Studie wird deutlich, dass Jugendliche, die fast nie an Familienmahlzeiten teilgenommen hatten,

\* Übersetzung und Bearbeitung für «Leben und Gesundheit», Gunther Klenk.

schneller übergewichtig wurden, weniger Früchte assen, seltener frühstückten und häufiger unter Depressionen litten.<sup>4</sup>

Es gibt tatsächlich viele wissenschaftliche Publikationen, die bezeugen, dass die Gewöhnung an Familienmahlzeiten zu einer gesünderen Ernährung und weniger Gewicht führt. Machen wir uns bewusst: Übergewicht ist ein grosses Problem, doch Familienmahlzeiten ermöglichen uns eine einfache Präventiv-Strategie dagegen.

## **2. Emotionale Gesundheit führt zu besseren Studienleistungen**

Den meisten Eltern ist es ein wichtiges Anliegen, dass ihre Kinder gute schulische Leistungen aufweisen. Haben gemeinsame Mahlzeiten in der Familie auch hier einen positiven Einfluss?

In einem Forschungsprogramm (EAT) wurde der Zusammenhang zwischen dem psychosozialen Wohlbefinden von Jugendlichen beiderlei Geschlechts und ihrer Familienbindung untersucht.<sup>5</sup> Die Datenanalyse offenbarte Folgendes: Die Häufigkeit von Familienmahlzeiten stand in einem engen Zusammenhang mit besseren akademischen Leistungen. Eine zweite Studie unterstützte dieses Ergebnis.<sup>6</sup> Auch Barbara Mayfield von der Perdue Universität bestätigt, dass Familienmahlzeiten die schulischen Leistungen verbessern. Sie berichtet von einer Umfrage an 2000 Gymnasiasten: «Die gemeinsamen Familienmahlzeiten sind für einen akademischen Erfolg stärker zu gewichten als der Umstand, ob ein Kind mit beiden oder nur mit einem Elternteil aufwächst.»<sup>7</sup>

Nun, wir alle wollen zweifellos, dass unsere Kinder Erfolg



haben. Gemeinsam mit ihnen zu essen ist ein sehr einfaches, aber wirkungsvolles Hilfsmittel auf dem Weg dorthin.

### 3. Jugendliche gehen weniger Risiken ein

Jugendliche lieben das Risiko, überall auf der Welt. Keine Gesellschaft ist frei von Jugendlichen, die riskante Verhaltensweisen an den Tag legen, welche ihre Gesundheit schwer gefährden können. Die meisten Eltern aber möchten ihre Kinder von solchen Risiken fernhalten, und Familienmahlzeiten sind auch hierzu eine gute Hilfe.

Etwa die Hälfte aller Jugendlichen, die keine regelmässigen Familienmahlzeiten kennen, machen bereits mit 15 bis 16 Jahren ihre ersten sexuellen Erfahrungen. Dort wo Familienmahlzeiten gepflegt werden, reduziert sich dieser Anteil auf 32%. Auch Suizidgedanken und Suizidversuche lassen sich auf diese Weise reduzieren.<sup>6</sup> Besonders in Australien und Neuseeland ist diese Problematik stark präsent.

Weitere Studienergebnisse zeigen auf, dass Familienmahlzeiten auch einen Einfluss auf den Konsum von Drogen, die Neigung zu Diebstählen und die Mitgliedschaften in Gangs haben.<sup>8</sup> Eine andere Studie konnte auch eine Verbindung zur

Abhängigkeit von Tabak und Alkohol aufzeigen.<sup>9</sup> Sind das nicht ermutigende Aussagen? Eltern haben hier eine Möglichkeit, um ihre Kinder vor unnötigen Risiken zu schützen.

Wir alle profitieren davon, wenn es uns gelingt, mit unseren Jugendlichen besonders zu den Mahlzeiten offen zu reden.

«In diesem Jahr hat die CASA-Studie (Columbia Universität) gezeigt, dass der bedeutende Einfluss von Familienmahlzeiten nicht in den Nahrungsmitteln, sondern in den Gesprächen während des Zusammen-

seins liegt. Familienmahlzeiten schaffen eine Bindung, die ein korrektes soziales Verhalten stärkt und alle anderen Risiken vermindert.»<sup>10</sup>

### 4. Überzeugungen und Wertvorstellungen können weitergegeben werden

Bereits im frühen Alter entsteht im Kind ein Welt- und Gottesbild, das von den Erfahrungen mit und dem Verhältnis zu seinen Eltern und anderen wichtigen Erwachsenen geformt wird. Kinder beobachten die Erwachsenen genau und entwickeln daraus ihre eigene Vorstellung. Marjorie Thompson schreibt: «Die Art und Weise, wie wir uns zu anderen Menschen verhalten ist die wichtigste Disziplin, die wir in der Familie erlernen.»<sup>11</sup>

Das gemeinsame Essen ist eine Zeit, in der Bindungen aufgebaut, grosse Diskussionen geführt und über die Lebensausrichtung gesprochen wird. Es wird damit zu einer bedeutenden Zeit, in der Überzeugungen und Werte vorgelebt und weitergegeben werden.

### Was tun?

Damit Jugendliche eine bessere Gesundheit entwickeln, bessere Schulnoten erwerben, die gefährlichen Risiken des Lebens verringern und Wertvorstellungen entwickeln können, sind gemeinsame Mahlzeiten in der Familie überaus wichtig. Die folgenden Tipps werden Ihnen helfen, diese Beziehung zu stärken: ■

### 8 Schritte für mehr Gelassenheit

- **Setzen Sie sich als Ziel, 5- bis 6-mal pro Woche gemeinsam mit der Familie zu essen.**
- **Machen Sie dieses Treffen zu einem besonderen Ereignis, zu einem Höhepunkt des Tages.**
- **Reservieren Sie sich dafür ca. eine Stunde (Essen, Gespräche, gemeinsames Aufräumen).**
- **Bereits bei der Vorbereitung (Kochen, Tischdekoration usw.) können alle mit einbezogen werden.**
- **Halten Sie die Gespräche positiv und vermeiden Sie Klatsch, Tratsch und üble Nachrede.**
- **Geben Sie den Kindern Raum, ihre Erlebnisse zu erzählen und bringen auch Sie sich ein.**
- **Stellen Sie Fragen zu relevanten Themen und anstehenden Entscheidungen. Ermutigen Sie alle Anwesenden zur Teilnahme am Gespräch.**
- **Schalten Sie alle Faktoren aus, die das gemeinsame Essen stören könnten: Radio, Fernsehen, Computer, Computerspiele, MP3-Spieler, Telefon (Festnetz und Mobil), Zeitungen, Illustrierte, Bücher, Werbeprospekte u. a.**

Hinweis: Die Quellenangaben zu diesem Artikel stehen zum Download bereit auf: [http://www.llg.at/downloads/shared\\_files/quellen\\_hopkins.pdf](http://www.llg.at/downloads/shared_files/quellen_hopkins.pdf) oder Sie fordern diese bei der Redaktion an.

*Schon die gemeinsame Vorbereitung des Essens macht viel Spass!*

# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com).

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



### Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)

