

# So bleiben Eltern entspannt bei „Picky Eatern“

Noch vor ein paar Wochen hat das Kind fröhlich Gurken, Paprika oder Erbsen gegessen. Plötzlich aber wird fast alles mit einem entschiedenen „Mag nicht“ verschmäht?

Eltern können in der Regel dennoch erst mal entspannt bleiben, so das „Netzwerk Gesund ins Leben“. Das wählerische Essverhalten, wegen dem Kinder oft als „Picky Eater“ bezeichnet werden, tritt häufig ungefähr ab dem zweiten Geburtstag auf. Bis dahin sind die meisten Kinder offen für neue Geschmäcker, probieren unbekannte Lebensmittel und essen gerne, was die Erwachsenen auf dem Teller haben.

Danach aber beginnt häufig eine Phase, in der Kinder die Nahrungsaufnahme auf wenige ausgewählte Lebensmittel beschränken. Brezeln, Bananen und trockene Nudeln zum Beispiel. Neues probieren? Fehlangezeigt.

## Oft kein Grund zur Beunruhigung

Das hat dem Netzwerk zufolge unterschiedliche Ursachen. Mal ist es wirklich der ungewohnte Geschmack oder eine neue Textur, die zur Ablehnung führt. Auch alterstypische Autonomiebestrebungen können Auslöser sein.

Eltern müssen sich in dieser Phase in der Regel keine Sorgen machen, dass ihr Kind nicht genug isst oder zu wenige Nährstoffe bekommt, so das Netzwerk. „Lehnt ihr Kind bestimm-



Meist endet die wählerische Essensphase bei Kindern ganz von allein.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

te Lebensmittel eine Zeit lang ab, isst es sich an anderen satt.“

Mütter und Väter sollten darauf vertrauen, dass Neugierde,

Gewöhnung und Freude am Essen bei ihrem Kind langfristig gewinnen. Meist ende die wählerische Phase ganz von allein.

## Freude am Essen fördern

Eltern können grundsätzlich darauf achten, dass sie Neugierde und Freude am Essen

fördern. Etwa, indem sie bei unbeliebt gewordenen Lebensmitteln andere Zubereitungsarten ausprobieren. Vielleicht schmeckt gekochte Paprika „komisch“, roh aber kommt das Gemüse weiter gut an.

Kinder sollten Lebensmittel auch mit allen Sinnen entdecken dürfen: Ansehen, riechen und anfassen - alles ist erlaubt.

Nicht zuletzt sollten Eltern und andere Bezugspersonen bedenken, was sie ihren Kindern in Sachen Essverhalten vorleben. Wer bestimmte Lebensmittel genussvoll isst, kann auch bei seinen Kindern eher Bereitschaft erwarten, sie zu probieren.

Tricks, Überredungskünste oder Zwang bringen hingegen nichts - oder verschlimmern das Essverhalten sogar. „Das Kind entscheidet selbst, was es probieren möchte“, so das Netzwerk. Hier helfen Geduld, Gelassenheit und Akzeptanz.

## Wann ist es kritisch?

In manchen Fällen kann wählerisches Essverhalten kritisch werden. Warnsignale können sein, dass feste Nahrung komplett verweigert wird, das Kind nie Hunger zeigt, Essen hochwürgt oder deutlich an Gewicht verliert.

Hält sehr selektives Essverhalten über Wochen oder sogar Monate an und zeigen sich womöglich Mangelerscheinungen, sollten Eltern sich an den Kinderarzt wenden. (dpa)

# Notevakuierung: Warum das Handgepäck im Flieger bleiben muss

Muss ein Flugzeug evakuiert werden, ist Schnelligkeit das Wichtigste. Doch genau dabei kommt es immer wieder zu Problemen. Vor allem, weil Passagiere sich nicht an Anweisungen halten und erst den Rucksack aus dem Gepäckfach ziehen.

Das Luftfahrt-Bundesamt warnt davor:

- Damit behindert man nicht nur sich selbst, sondern gefährdet auch alle anderen Passagiere.
- Zu allem Überfluss kann das Gepäck Evakuierungsausrüstung wie etwa die Notrutschen beschädigen.
- Zudem birgt das Rutschen mit Rucksack oder kleinem Hart-

schalenkoffer ein Verletzungsrisiko - für sich selbst und andere.

Darauf weist auch Deutschlands größte Fluggesellschaft Lufthansa hin und stellt klar: „Fluggäste müssen den Anweisungen der Crew unverzüglich folgen, sämtliches Handgepäck zurücklassen und sich zügig zu den Notausgängen bewegen.“ Kabinenbesatzungen seien speziell für Ausnahmesituationen geschult und trainierten den Evakuierungsablauf regelmäßig.

Weil das Problem immer wieder auftritt, hat etwa die amerikanische Luftfahrtbehörde FAA im vergangenen Jahr Airlines dazu angehalten, ihre Verfahren für Evakuierungen nachzuschärfen.

Unter anderem mit noch deutlicheren Ansagen zu diesem Thema vor dem Start.

## Was passiert mit dem zurückgelassenen Handgepäck?

Der Gedanke ans eigene Leben und das aller anderen sollte in so einer Notsituation zwar im Vordergrund stehen. Für den Hinterkopf aber gut zu wissen: Das zurückgelassene Handgepäck ist nicht per se verloren.

In vielen Fällen könnten Gepäckstücke im Nachgang gesichert geborgen und den Fluggästen nachgeliefert werden, teilt die Lufthansa mit. Schlau ist also, wer am Handgepäck ein Schild mit Kontaktdaten anbringt.

Allerdings betont die Airline



Bei einer Evakuierung muss Handgepäck zwingend im Flieger zurückgelassen werden. Es kann sonst die Notrutschen beschädigen und Passagiere verletzen.

FOTO: GEORG WENDT

auch: „Sicherheit geht vor Eigentum.“ Priorität habe zunächst die medizinische Versorgung und

Betreuung der Fluggäste sowie die Arbeit der Einsatzkräfte. Und nicht das Handgepäck. (dpa)