

## Ernährung in der Pandemie: Corona schlägt sich bei Kindern auf den Magen und die Seele

Presseaussendung Kinderhilfswerk - Linz, 20. April 2021

Ob Couch-Potato, Vitamin-Muffel oder Kalorien-Zählerin: Die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten von vielen Kindern und Jugendlichen haben sich in der Corona-Pandemie verschlechtert. Das Kinderhilfswerk möchte dem mit pädagogischen Angeboten an Schulen entgegenwirken. Im Verein, der sich seit 1999 für die psychosoziale Gesundheit junger Menschen einsetzt, freut man sich darauf, wenn in Schulen wieder Workshops rund um das Thema bewusste Ernährung möglich sind.

*„Man ist, was man isst. Dieses Sprichwort verdeutlicht, dass gesunde Ernährung und sowohl körperliches als auch psychisches Wohlbefinden eng miteinander verbunden sind, besonders bei Heranwachsenden“,* erzählt Alexandra Steiner, diplomierte Ernährungstrainerin und Mitarbeiterin des Kinderhilfswerks. Im Rahmen des, von der Herbalife Nutrition Foundation unterstützen, Projekts *„Ernährungswerkstatt“* führt sie *„Workshops mit Biss“* an Schulen durch. Mehr als 2.000 Schüler und Schülerinnen haben seit Beginn im Jahr 2017 daran teilgenommen. Aufgrund der Corona-Pandemie und dem damit verbundenen Betretungsverbot für schulfremde Personen, können jedoch seit vergangenem Herbst keine Workshops mehr abgehalten werden. Dabei nehmen infolge der Corona-Maßnahmen gerade jetzt bei jungen Menschen Essstörungen zu, weiß Dr.<sup>in</sup> Brigitte Schimpl. Die Kinder- und Jugendpsychotherapeutin leitet die psychotherapeutische Ambulanz des Kinderhilfswerks in Wien. *„Die soziale Isolation führt dazu, dass sich vor allem Mädchen noch mehr mit ihrem Gewicht beschäftigen. Sie suchen sich im Internet vermeintliche Vorbilder, was ihre Selbstzweifel weiter verstärkt. Manche reagieren bei Überforderung oder Einsamkeit mit Nicht-Essen, was landläufig als Magersucht bezeichnet wird.“* Sie ergänzt: *„Auch das Gegenteil kommt vor. Manche reagieren mit Fressattacken. Die Corona-Krise wird vor allem das Problem mit krankhaftem Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen verschärfen – mit möglicherweise langfristigen Folgen.“* Studien zeigen: Etwa 80 Prozent der adipösen Jugendlichen bleiben im späteren Erwachsenenalter adipös. Diese haben dann ein höheres Risiko für Diabetes oder Herz-Kreislaufkrankungen. Im Kinderhilfswerk möchte man diesem Trend entgegenwirken und steht in den Startlöchern, die *„Workshops mit Biss“* im nächsten Schuljahr auch für Schulen in Oberösterreich anzubieten.

Ein zentraler Aspekt in den Ernährungsworkshops ist die Prävention. Kinder übernehmen die Essgewohnheiten, wie sie in der Familie gelebt werden. Die Vorbildfunktion der Eltern nimmt dabei einen zentralen Stellenwert ein. Doch wenn es um gesunde Ernährung geht, spielt der soziale Status leider immer noch eine entscheidende Rolle: Eine Vielzahl an Studien untermauert die Annahme, dass damit auch die Qualität der Ernährung sinkt. Sozioökonomisch benachteiligte Familien zeigen einen geringeren Obst- und Gemüsekonsum, eine höhere Fettzufuhr und eine häufigere Aufnahme von süßen Getränken im Gegensatz zu wirtschaftlich stabilen Haushalten. Zu den Ursachen zählen neben den familiären Vorbildwirkungen die fehlenden finanziellen Mittel beim Lebensmitteleinkauf und geringes Ernährungswissen. *„Ich sehe einen enormen Bedarf, auch Eltern in Sachen gesunder Ernährung zu schulen. Sie sind es schlussendlich, die für das leibliche Wohl ihrer Kinder*

sorgen“, so Alexandra Steiner. *„Eine Jausenbox mit Lebensmitteln, die viel zu viel Zucker, Fett und Salz enthalten, führt zu Hyperaktivität, Konzentrationsschwierigkeiten, Übergewicht und nicht selten zu Aggression. Es ist daher wichtig, Kindern und Eltern zu vermitteln, wie wichtig es ist, dass gesundes Essen zur Routine wird.“* Unter Anleitung der Ernährungsexpertin setzen sich die Kinder in den Workshops mit ihren Essgewohnheiten auseinander. Mit praktischen Tipps und inspirierenden Rezeptideen für Frühstück, gesundes Fast Food oder die Jausenbox, machen sich die Jungköche und -köchinnen auf den Nachhauseweg. Auch die Freude am Kochen und Zubereiten von Speisen und am Arbeiten in der Küche wird spielerisch vermittelt.

Für Fragen von Lehrkräften und Eltern rund um das Thema gesunde Ernährung steht das Kinderhilfswerk auch nach den Workshops zur Verfügung. Die Kernbotschaft lautet: Natürlich beeinflussen gesellschaftliche und technologische Veränderungen das Leben von Kindern und Jugendlichen. Bezugspersonen sollen sich gemeinsam mit ihnen aktiv mit diesen Veränderungen auseinandersetzen, um ein gesundes Gespür dafür zu entwickeln, was einem wirklich guttut. Den Selbstwert von jungen Menschen zu fördern ist das Ziel. Das funktioniert über eine vernünftige Lebensführung, dem Vermeiden schädlicher Verhaltensweisen und eben auch bewusster Ernährung. *„Wenn die Corona-Pandemie vorbei ist, werden wir mehr als genug zu tun haben, um das körperliche und seelische Wohlbefinden junger Menschen wieder zu steigern“*, zeigt sich Alexandra Steiner nachdenklich. *„Ich freue mich darauf, wenn Lehrkräfte wieder Workshops bei mir buchen und wir, über gesundes Essen, den Kindern den achtsamen Umgang mit der eigenen Gesundheit und damit ein positives Lebensgefühl vermitteln.“*

Informationen rund um das kostenlose Angebot *„Workshop mit Biss“* für Schulen, Horte und Jugendgruppen findet man auf <https://www.kinderhilfswerk.at/leistungen/workshops-gruppen>

Auch die Internet- und Handynutzung ist bei Kindern und Jugendlichen infolge der Corona-Pandemie stark gestiegen. Viele junge Menschen gewöhnen sich zu sehr an die Online-Kommunikation und manche kommen nicht mehr weg davon. Die Grenze zwischen Distance-Learning und der Internetnutzung in der Freizeit verschwimmt oft. Kostenlose Vortrags- und Workshop-Angebote des Kinderhilfswerks für Schulen und Eltern rund um das Thema Gefahren des Internet und Medienkonsum findet man auf: <https://www.kinderhilfswerk.at/leistungen/praevention>

## Über das Kinderhilfswerk

### Bessere Zukunftschancen durch psychische Gesundheit!

Das Kinderhilfswerk unterstützt Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre, deren Seele infolge von Krisen und Traumen leidet (Ängste, Depressionen, Gewalterfahrungen, Mobbing, Scheidung, schwere Krankheit oder Tod eines Angehörigen, usw.). Seit 1999 bietet der Verein sozial schwächer gestellten Kindern und deren Familien Hilfe durch leistbare Beratung, Therapie, Diagnostik, Präventionsarbeit in Schulen sowie reit- und erlebnispädagogischen Angeboten. Das Ziel ist es, die psychosoziale Gesundheit junger Menschen zu stärken und ihnen somit bessere Chancen für ihr Leben zu ermöglichen.

### Gemeinsam mehr bewirken!

Überkonfessionalität, politische Unabhängigkeit und die Finanzierung über Spendengelder und Kooperationspartner erlauben dem Verein, unbürokratisch und schnell Hilfe anzubieten – vertraulich, verlässlich und finanziell leistbar. Durch Beratungsstellen in Linz und Wien, rund 140 Kooperationstherapeut\*innen in allen Bundesländern, reitpädagogischen Anlagen und einem Erlebnisbauernhof gelingt es dem Verein österreichweit tätig zu sein. Das Einbeziehen aller relevanten Bezugspersonen, keine Begrenzung bei der Behandlungsdauer und der Fokus auf die individuellen Ressourcen jedes einzelnen Kindes sind zentrale Elemente der Arbeit. Besonderen Wert legen wir auf gute Zusammenarbeit mit Schulen, Lehrkräften, Ärzt\*innen, Krankenhäusern, Psycholog\*innen, Psychiater\*innen und sozialen Betreuungseinrichtungen.

### Weil Kinder unsere Hilfe brauchen!

In Österreich leiden etwa 80.000 Kinder und Jugendliche an psychischen Problemen. Allerdings warnen einige Expert\*innen, dass weniger als 15 Prozent die dringend notwendige Hilfe erhalten. Nur gezielte Beratung und individuelle Therapie kann diesen jungen Menschen helfen. Die Corona-Pandemie stellt das Kinderhilfswerk nun vor neue Herausforderungen. Laut einer Studie der Donau-Uni Krems und der Medizin-Uni Wien vom Jänner 2021 mit rund 3.000 Befragten, hat sich die psychische Gesundheit von Schüler\*innen durch die Pandemie massiv verschlechtert. Die Ergebnisse sind besorgniserregend: 56 Prozent der über 14-Jährigen zeigen eine depressive Symptomatik, die Hälfte zeigt Angstsymptome. Die Häufigkeit dieser Beschwerden hat sich, wie auch jene von Schlafstörungen, verfünf- bis verzehnfacht. Bereits 16 Prozent haben suizidale Gedanken, auch das ist ein deutlicher Anstieg. Diese Entwicklung beobachten auch die Mitarbeiter\*innen des Kinderhilfswerks in der täglichen Arbeit in den Beratungsstellen. Seit Mai 2020 steigt die Nachfrage an persönlichen Beratungsgesprächen deutlich an. Belastende Situationen wie Stress, Ängste, Vereinsamung oder das Gewaltpotenzial in den eigenen vier Wänden haben deutlich zugenommen. Es ist davon auszugehen, dass die Notwendigkeit professioneller therapeutischer und pädagogischer Unterstützung für junge Menschen in Krisensituation in den nächsten Monaten weiter zunehmen wird.

## Erreichtes

Jährlich unterstützt der Verein ca. 2.500 Kinder, Jugendliche und deren Familien mit therapeutischen und pädagogischen Angeboten, die ihre psychische, emotionale und soziale Entwicklung stärken. Durchschnittlich leistet das Kinderhilfswerk 10.000 Beratungs- und Therapieeinheiten im Jahr für junge Menschen und ihre Bezugspersonen. Seit 1999 konnten mehr als 30.000 Kinder, Jugendliche und ihre Familien professionell begleitet werden. 29.000 Fördermitglieder ermöglichen mit ihrer finanziellen Unterstützung die Vereinsarbeit. Als Träger des österreichischen Spendengütesiegels steht das Kinderhilfswerk für die Einhaltung strenger Kriterien, Vertrauen, Sicherheit und Transparenz.

## Kontakt & Information:

Susanne Hain, Medien & Kommunikation  
Garnisonstraße 17/C2, 4020 Linz  
Tel.: +43 732 791617-14  
Mobil: +43 650 3791617  
[susanne.hain@kinderhilfswerk.at](mailto:susanne.hain@kinderhilfswerk.at)

**Foto:** Verein Kinderhilfswerk

Weitere Informationen zu den Angeboten des Kinderhilfswerks finden Sie auf:  
<https://www.kinderhilfswerk.at/>

Das Kinderhilfswerk auf Facebook: <https://www.facebook.com/kinderhilfswerk.at/>

Das Kinderhilfswerk auf Instagram: <https://www.instagram.com/kinderhilfswerk/>