



Ronia Schiftan

Wie Kinder essen

Kindliches Essverhalten
verstehen, Prägungen
reflektieren und Familie
entspannen

BELTZ

Alle Namen in den Beispielen wurden geändert.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung von Autorin bzw. Verlag und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-86929-6
ISBN 978-3-407-86930-2 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2026

© 2026 Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten
Illustration: Franziska Misselwitz/Ronia Schifftan
Lektorat: Julia Matthias/Petra Dorn
Assistenz Recherche: Laura Chresta
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München
Bildnachweis: ©Emely/ GettyImages

Herstellung und Layout: Sarah Veith
Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag
(ID 15985-2104-1001).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Vorwort

»Feel Welcome«

Eine Einladung 11

Wegweiser durch das Buch 13

Kapitel 1

»You Can't Skip the Basics«

Basiswissen der Ernährungspsychologie 23

Verhalten vs. Erleben 27

Das menschliche Gehirn 28

Energie als Grundlage 32

Das Normkind ist ein Konstrukt 34

Einflussfaktoren auf unser Essverhalten 35

Kapitel 2

»Flatten the Curve«

Kindliches Essverhalten verstehen 47

Angeborene Kompetenz 49

Hunger, Appetit und Sättigung 50

Die Geschmacksentwicklung von Kindern 52

Kindliches Essverhalten als Lernprozess 63

Kapitel 3

»Break the Cycle«

Eigene Prägungen reflektieren 91

Das innere System 92

Warum essen wir, wie wir essen? 97

Generationenunterschiede 100

Kapitel 4

»Think Individually, Act Creatively«

Individuellen Unterstützungsbedarf
erkennen 109

Die fünf Grundfragen 111

Wenn Eltern sich sorgen 112

Wenn Kinder auffällig essen 114

Wurzel- und Flügelmodus 120

Essstörungen 128

Körperbild und Körperwahrnehmung 135

Schlüsselkompetenz kritisches Denken 149

Ernährung und Hochgewicht	152
Neurodivergenz als Herausforderung	172

Kapitel 5

»Chill Comes First«

Von Anspannung zu Entspannung am Familientisch 195

Gemeinsame Mahlzeiten	196
Der Familientisch als Beziehungsraum	198
Autoritär oder laissez faire?	200
Beispiel Tischmanieren – welche Regeln taugen?	203
Kurzgefasst:	
Kinder beim Essen begleiten	213

Nachwort

»Fuck Perfect«

Es anders zu versuchen, ist gut genug 217

Leseempfehlungen	222
Dank	225
Anmerkungen	227
Über die Autorin	250

Vorwort

»Feel Welcome«

Eine Einladung

Als Fachperson und Mutter beobachte ich täglich die belastete Beziehung meiner Klient*innen und meines Umfelds zu den Themen Essen, Körper und Gesundheit. Schon kleine Kinder diskutieren darüber, ob die Banane gesund ist, ob sie in die Brotbox, oder wie wir in der Schweiz sagen: ins Znüniböxli, darf und ob im Kindergarten Nutellabrot erlaubt ist.

Diskussionen über Gesundheit sind allgegenwärtig. Aber was gehört dazu und was nicht? Die Vielzahl an Ernährungsüberzeugungen, Trends und Halbwahrheiten verunsichert Eltern. Soll ich mein Kind zuckerfrei ernähren? Schadet Milch wirklich? Ist es besser, auf Fleisch zu verzichten? Wie mache ich es perfekt, damit mein Kind gesund ins Leben startet?

Der enorme gesellschaftliche Druck, der ohnehin auf Eltern lastet – perfekter Haushalt, dogmatische Erziehungsansätze, Karriere- druck, Förderung der kindlichen Kompetenzen und vor allem das Streben nach der »perfekten« Gesundheit – wird durch viele Mom- fluencerinnen und Ratgeber noch verstärkt. Und die Zunahme von Essstörungen verunsichert Eltern zusätzlich. Immer mehr junge Menschen sind heute von Magersucht, Bulimie oder Binge Eating betroffen.¹

Natürlich möchten Eltern alles richtig machen und ihren Kin- dern einen gesunden Start ins Leben ermöglichen. Dabei spielen die eigenen Ess- und Körpererfahrungen, die wir in uns tragen, eine wesentliche Rolle. Wir wollen unseren Kindern keine Chancen ver- bauen, nichts verpassen oder übersehen.

Wie komplex dieser Wunsch ist, zeigt sich beim gemeinsamen Essen. Hier prallen verschiedene Persönlichkeiten, Überzeugungen, Präferenzen und Wünsche aufeinander. Die eine Person möchte mög- lichst ausgewogen und abwechslungsreich essen, die andere kämpft mit einer Unverträglichkeit und die dritte lehnt alle grünen Lebens- mittel ab. Konflikte und Verunsicherung sind vorprogrammiert.

Und so stehen wir als Eltern da – mit unseren eigenen Ansprüchen ans Essen, den Erfahrungen aus unserer Kindheit und den Ansprüchen unserer Kinder. Und jetzt?

Anstatt krampfhaft nach der perfekten Lösung zu suchen, Ernährungsinformationen gegeneinander abzuwägen und jedem Trend hinterherzujagen, lohnt es sich, unseren Auftrag zu hinterfragen. Was bedeutet es wirklich, als Eltern das eigene Kind gesund durchs Leben zu begleiten? Die Antwort auf diese große Frage ist zugleich simpel und herausfordernd: Es geht darum, dass wir uns selbst besser verstehen, unser Verhalten reflektieren und lernen, dem Thema Essen mit innerer Gelassenheit zu begegnen. Ist das einfach? Nein, nicht im Geringsten! Genau darum geht es in diesem Buch.

Es richtet sich an alle Väter, Mütter, Eltern, Bezugspersonen, Großeltern und Fachleute – kurzum, an alle, die mit Kindern essen. Ich wünsche mir, dass wir alle den Mut finden, unsere eigenen Prägungen zu reflektieren. Denn wer sich bewusst ist, dass auch die eigene Kindheit stets ein Teil des Essens ist, kann Kindern eine gute Begleiterin, ein guter Begleiter sein.

Wegweiser durch das Buch

In diesem Buch wirst du vielen Menschen begegnen, denen es wahrscheinlich ähnlich geht wie dir: Das Essen wird zum ständigen Konflikttherd – egal, wie viel man antizipiert, plant, trickst und umgestaltet. Es scheint einfach nicht zu genügen. Die Kinder widersetzen sich allem und die Nerven liegen häufig bereits vor dem gemeinsamen Essen blank. Sarah, die ich aus meiner Beratung kennengelernt habe, erzählte mir von einem Abend mit ihrem Kind.

Fallbeispiel: Für Sarah war der Tag im Büro lang, die vielen Termine haben ihr den Rhythmus vorgegeben. Die Kaffeetasse mit dem Cappuccino, den sie sich nach dem Essen geholt hatte, steht vergessen neben der Tastatur. Ein Blick auf die Uhrzeit erinnert sie daran, dass sie schnell losmuss: mit dem Fahrrad in die Stadt, kurz etwas einkaufen und dann Fini (4) von der Kita abholen. Hoffentlich gibt es heute kein Drama beim Essen. Schon beim Gedanken daran zieht sich ihr Magen zusammen.

In der Kita angekommen, beschwert sich Fini darüber, dass sie sich vom geliebten Elsa-Kostüm verabschieden muss (dass zu Hause ein fast identisches Kostüm wartet, ist in diesem Moment nicht relevant). Nach erfolgreicher Verhandlung nimmt Sarah Fini tröstend auf den Arm und kämpft sich durch den Marathon von Schuhe anziehen, Regenjacke überziehen, Mütze aufsetzen. Schließlich setzt sie Fini, nach einigen tiefen Atemzügen, in den Fahrradanhänger.

Auf dem Weg nach Hause versucht sie, sich innerlich eine Strategie zurechtzulegen: Wie schaffe ich es, zu kochen, Fini bei Laune zu halten, nicht aufgrund meiner eigenen Unterzuckerung umzukippen und dabei so schnell zu sein, dass Fini diesmal wirklich das Abendritual mitmacht und um 19:30 Uhr im Bett liegt? Gestern gab es Pasta mit Würstchen, aber die Tomatensauce wurde schreiend abgelehnt. Also wieder kein Gemüse. Dabei hat die Kinderärztin gesagt, dass das sehr wichtig sei. Sarah kommt eine Idee: Erbsen! Ja, Erbsen habe ich als Kind immer sehr gerne gemocht, mit Butter und Reis, erinnert sie sich. Das sollte klappen!

Zu Hause angekommen, serviert Sarah nach 20 Minuten einen einigermaßen ansprechenden Teller: ein paar süße Erbsen in Butter, der Reis, dank des Reiskochers perfekt gegart, und das Ei ohne Eigelb, weil Fini das sowieso ablehnt. Erschöpft setzt sie sich an den Tisch.

Fini sitzt vor ihrem Teller und zeigt sich empört. Alles ist doof: die Erbsen, das Ei, der Reis. Nicht einmal die geliebte Sojasauce wird

beachtet. Es gibt Tränen, Schreie und Erbsen-Wurfgeschosse. Schon wieder dieses Drama! Nach einigen Verhandlungsversuchen, Angeboten und beidseitigen Tränen wird dann kurzerhand die Cornflakes-Packung geöffnet. Fini knabbert noch leicht verweint an den Cornflakes ohne Milch und beginnt gleichzeitig, Häufchen und Muster damit auf dem Tisch auszulegen. Sarah rollt genervt mit den Augen, aber lässt es geschehen.

Bis vor kurzem gab es zu Beginn des Abendrituals die Milchflasche. Die durfte nicht zu warm oder zu kalt zubereitet sein. Wie eine Meistergourmande hatte Fini die Flasche jeweils zurückgeschickt. Die Elternberaterin hatte Sarah dann darauf hingewiesen, dass bei einem 4-jährigen Kind definitiv die Flasche abgewöhnt werden müsse. Seitdem kommt die Elsa-Tasse zum Zug. Fini beäugt die warme Milch in der Tasse. Nach ein paar Schlucken springt sie vom Tisch auf. Der liebevoll gestaltete Pyjama- und Zahnputzmarathon bringt Sarah heute an den Rand ihrer Kräfte.

Als Fini endlich im Bett ist, fällt Sarah kraftlos aufs Sofa und scrollt durch Reels auf Instagram. Anna kommt heim von der Weiterbildung, sie sieht ihre erschöpfte Partnerin auf dem Sofa liegen, in der Küche liegen die verteilten Erbsen, Reiskörner und Cornflakes. Die Elsa-Tasse ist noch fast voll. »Oh, das sieht nach einem anstrengenden Abend aus«, sagt Anna. »Ja, aber Fini schläft jetzt zum Glück«, erwidert Sarah und geht frustriert ins Bad. Der Abend ist gelaufen.

Die beschriebene Dynamik wird vielen Eltern und Bezugspersonen bekannt vorkommen. Viele fragen sich dann, ob sie etwas falsch machen. Die Antwort darauf ist in den meisten Fällen ein klares Nein. Denn familiäre Esssituationen sind keine isolierten Ereignisse, sondern eingebettet in ein komplexes Geflecht aus individuellen Biografien, gesellschaftlichen Erwartungen, Alltagsstress und systemischen Dynamiken. Eltern, Kinder, Partner-

schaften, Betreuungseinrichtungen und gesellschaftliche Normen stehen in ständiger Wechselwirkung zueinander. Wenn das Essen am Tisch zur Belastungsprobe wird, ist das keine persönliche Niederlage – es ist Ausdruck eines Systems, das an vielen Stellen gleichzeitig wirkt.

Um diese Komplexität greifbar zu machen, möchte ich im ersten Kapitel ein paar wichtige Grundlagen und hilfreiche Modelle aus der (Ernährungs-)Psychologie mit dir teilen.

Im Anschluss widmen wir uns dem kindlichen Essverhalten. Ein 4-jähriges Kind wie Fini lernt pro Tag unzählige neue Sachen. Ob neue Wörter, Lebensmittel oder Körperempfindungen, soziale Regeln (das Elsa-Kleid gehört der Kita und muss beim Abholen wieder ausgezogen werden) oder unbekannte Abläufe – das Hirn eines kleinen Kindes ist stark gefordert. Um all das Neue und Unbekannte bewältigen zu können, benötigen Kinder jedoch Energie und Konzentrationsfähigkeit. Um Finis Reaktion am Tisch zu verstehen, müssen wir uns erst mal die Frage stellen, wie Kinder eigentlich essen (lernen). Darum geht es im zweiten Kapitel.

Unsere individuell erfahrenen und erlernten Geschmackspräferenzen sind stark von sozialen, biologischen und psychologischen Faktoren abhängig. Dies wird am Beispiel von Sarahs Idee, Erbsen zu servieren, deutlich. Sie erinnerte sich daran, dass sie als Kind gerne Erbsen mochte. Dieser Geschmack wurde nicht neutral als »Erbsengeschmack« im Gehirn abgespeichert, sondern war von verschiedenen emotionalen Begleitaspekten geprägt. Ihre Großmutter lebte auf dem Land in einem alten Bauernhaus, mit einem großen, liebevoll gepflegten Garten, aus dem die Erbsen stammten. Die Großmutter sammelte die frischen Erbsen in einem Sieb und setzte sich mit Sarah auf die Terrasse zum Erbsenpulen. Sarah liebte diesen Moment: das Knacken der Schale, die lustig herausspringenden Erbsen und das ansteckende Lachen der Großmutter. Es war ein

Moment der Nähe und des Vertrauens, eine Berührung mit der Natur und ein gemeinsames Ritual.

Diese Erfahrung ist eine klassische Prägung, die in ihrer Komplexität gespeichert und abgerufen wird. Essprägungen sind oft nicht bewusst verfügbar; sie schwingen mit und wirken unterbewusst, sind jedoch äußerst relevant. Es ist nachvollziehbar, dass Sarah diese Prägung nicht auf ihr Kind übertragen kann. Fini hat diese Erfahrungen nicht gemacht und muss sich eine eigene, komplexe Bedeutung der Erbse erarbeiten. Es sind nicht immer so liebevolle Erinnerungen wie bei Sarah, die uns heute als Erwachsene noch immer begleiten, sondern oft ermahnende Worte, kritische Stimmen und körperabwertende Haltungen. Im dritten Kapitel schärfen wir unser Bewusstsein für den Rucksack an Körper- und Esserfahrungen, die jede*r von uns mit sich trägt, und stellen uns die Frage, was wir an unsere Kinder weitergeben möchten.

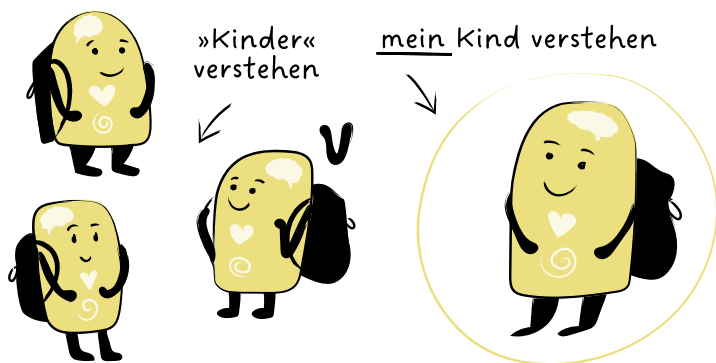
Weil jedes Kind anders ist, andere Eigenheiten und Funktionsweisen mitbringt, ist es sinnvoll, sich von der stereotypen Vorstellung eines »Normkindes« zu lösen. Nur so können wir verschiedene Verhaltensmuster beim Essen erkennen und verstehen. Vielleicht kommt dir Finis Verhalten bekannt vor, ihre starke Reizsensibilität bei Geschmäckern, Temperaturen und ihr Wählerischsein. In vielen Familien ist *Picky Eating* ein omnipräsentes Thema. Nicht selten ist dieses wählerische Essverhalten durch eine Neurodivergenz beeinflusst. Genau dieses Thema begegnet mir in meinem Praxisalltag immer wieder. Darüber hinaus möchte ich dir im vierten Kapitel näherbringen, wie wichtig es ist, das Körperbild von Kindern frühzeitig zu stärken, um neben vielen gesundheitsstärkenden Aspekten auch präventiv gegen Essstörungen vorzugehen.

Am Esstisch versammeln wir uns zur gemeinsamen Nahrungsaufnahme – und die läuft häufig voller Spannung ab. Warum kommt es dazu? Im fünften Kapitel erfährst du, warum es sich lohnt, mit

den eigenen Überzeugungen ins Gespräch zu gehen und herauszufinden, was die eigenen Bedürfnisse sind und woher sie stammen. Denn wenn die Tischsituation wie bei Sarah und Fini bereits regelmäßig unter Anspannung beginnt, darf mutig jeder Aspekt des Miteinander hinterfragt werden – mit dem Ziel, gemeinsam eine entspannte Essatmosphäre zu schaffen.

In diesem Buch geht es also um drei zentrale Perspektiven:

- Wir versuchen, das Kind wirklich zu verstehen.
- Wir beginnen, unsere eigenen Prägungen zu reflektieren.
- Wir entlasten die Interaktion zwischen uns und dem Kind, um gesundheitsförderliche Bedingungen zu schaffen.



Ob du ein Kapitel nach dem anderen liest, hin- und herspringst oder nur die Kapitel liest, die für dich relevant sind – alle Wege sind möglich. Entscheide selbst, wie du vorgehen möchtest.

Zur besseren Orientierung können dir die folgenden Formate dienen:

Wissenschaftsböxli

Wenn du ein Mensch bist, der sich gerne in den wissenschaftlichen Stand zu einem Thema vertieft, Begriffe genau verstehen will oder fachliche Ergänzungen schätzt, dann schau dir die Wissenschaftsböxli an. Dort findest du jeweils eine Begriffsklärung oder eine theoretische Einordnung, ergänzt durch die aktuelle Studienlage.

Fallbeispiel: Um zu zeigen, wie sich theoretische Gedanken in der Praxis zeigen, beschreibe ich zahlreiche Fallbeispiele aus meinem Arbeitsalltag. Wichtiger Hinweis: Damit keine Rückschlüsse auf einzelne Personen möglich sind, wurden alle Fallbeispiele sorgfältig anonymisiert. Sie gelten exemplarisch, sind anekdotisch wiedergegeben und entsprechen nur sinngemäß dem gesprochenen Inhalt.



Reflexion

Die Reflexionsimpulse und -fragen dienen dazu, eigene Gedanken, Gefühle und Geschehnisse zu analysieren und zu verstehen, um daraus neue Erkenntnisse abzuleiten.

Wenn du dieses Buch auch dazu nutzen möchtest, deine Gedanken und Überlegungen festzuhalten, empfehle ich dir, ein kleines Notizbuch zu diesem Thema zu führen. Fülle es mit deinen Gedanken, mit Antworten auf die gestellten Fragen, mit Impulsen, die du mitnehmen möchtest, oder mit Beobachtungsideen, auf die du im Alltag deinen Blick richten möchtest. Diese Form des Jour-

naling eignet sich wunderbar, um den eigenen Denkprozess sichtbar zu machen. Denn manchmal verpassen wir, was in uns passiert ist, welche kleinen gedanklichen Veränderungen, Perspektivwechsel oder Aha-Momente wir erlebt haben. Halte diesen Prozess also fest, wenn du magst. Wenn du es hasst, Notizen zu machen, eröffne stattdessen einen WhatsApp-Chat mit dir selbst, sprich kurze Sprachnachrichten ein, hänge ein paar Fotos an oder kopiere Textpassagen hinein.



Praxisimpuls

Hier findest du Impulse aus meiner Praxis: Ideen, Umsetzungsvorschläge und Anregungen. Ich wünsche mir, dass wir alle mutig ausprobieren, spielerisch experimentieren und unserer Kreativität keine Grenzen setzen. Denn jedes System ist anders. Jeder Mensch ist einzigartig. Und damit auch jede Lösung.

Vielleicht inspirieren dich einige meiner Anregungen, um deinen eigenen Weg zu finden. Aber bitte denk daran: Nur weil eine bestimmte Idee in Familie X für Entspannung gesorgt hat, heißt das nicht automatisch, dass sie auch für Familie Y passt. Nutze die Impulse als Einladung, nicht als Rezept.

Auf einen Blick

- Am Ende jedes Kapitels findest du die wichtigsten Informationen zusammengefasst.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und viel Neugierde beim Entdecken und Hinterfragen. Und als erste Anregung für dein Ausprobieren: Setze Pragmatismus und Kreativität vor Idealismus und Perfektion.

Alles Liebe,

Ronia Schiffrin

Kapitel 1

»You Can't Skip the Basics«

Basiswissen der
Ernährungspsychologie

Das Kindergesundheitsbuch für dringliche Elternfragen



»Müssen wir damit zum Arzt?«, fragen sich Eltern, wenn ihr Kind krank wird, einen kleinen Unfall hatte oder sich ungewöhnlich verhält. Muss man bei Ohrenschmerzen immer ein Antibiotikum nehmen? Reicht bei dieser Wunde ein Pflaster oder muss genäht werden? Und ab wann ist Nasenbluten nicht mehr normal?

Diese Fragen und viele andere mehr beantworten der Kinder- und Jugendarzt Oliver Harney und die Sketchnoterin Nadine Roßa auf ganz besondere Weise: mithilfe

von Sketchnotes und ergänzenden, kompakten Texten. Sie illustrieren und beschreiben die wichtigsten Krankheiten, Entwicklungsthemen, Beschwerden und Verletzungen vom Säuglings- bis zum Teenageralter. Dieses Gesundheitswissen zu Ursachen, Symptomen und Therapien zeigt Eltern, was sie selbst tun können – und wann sie zum Arzt müssen.

»Die kompakten Texte und tollen Illustrationen bieten einen schnellen, einzigartigen Überblick über Gesundheit und Krankheit bei Kindern. Perfekt für alle Eltern.« Dr. med. Nikola Klün, Ärztin in der Kindermedizin, Autorin und Bloggerin

Dr. med. Oliver Harney, Nadine Roßa
Müssen wir damit zum Arzt?
Kindergesundheit von Baby bis Teenager
Auf einen Blick in 55 Sketchnotes
Klappenbroschur, 256 Seiten
ISBN 978-3-407-86814-5

Entspannung bringt, was glücklich macht



Hohe Ideale und starre Vorstellungen von Erziehung verunsichern Eltern und belasten die Beziehungen in der Familie. Diesem Druck wirkt Bestsellerautorin Nora Imlau entgegen und zeigt: Viele Alltagsentscheidungen sind »moralisch neutral«, und eine bindungssichere Kindheit und Dosenravioli zum Abendbrot sind kein Widerspruch. Ob Ernährung, Schlafen, Medienerziehung, Partnerschaft, Solo-Elternsein, Konsumententscheidungen, Kindergarten oder Schule – wichtige Bereiche des Familienlebens neu zu denken, öffnet Wege in ein bindungsstarkes, gelasseneres Miteinander.

»Was an Nora Imlaus Arbeit besonders wohltuend ist, ist ihr realistischer Blick auf die Ressourcen und den Alltag von Eltern.« Barbara Vorsamer, Süddeutsche Zeitung

Nora Imlau
Was Familie leichter macht
Entlastende Impulse für einen
bindungsstarken Alltag
Klappenbroschur, 224 Seiten
ISBN 978-3-407-86917-3

www.beltz.de

BELTZ

Aufgeklärt und selbstbestimmt stillen



Stillen ist etwas Wunderbares – und dennoch nicht nur heile Welt. Die schönen, kuscheligen Momente geben uns viel, gleichzeitig können uns Milchpumpen, wundete Brustwarzen oder nächtliches Clusterfeeding einiges abverlangen. Tabus und veraltete Normvorstellungen machen es Stillenden außerdem schwer, unbeschwert ihre eigenen Erfahrungen zu machen. Dieses Buch ist ein Reality-Check, der Stillende aufklärt und empowert, ihre Stillzeit selbstbestimmt zu gestalten. Stillexpertin Ramona Noll vermittelt fundiertes Wissen zum Stillstart, hilft bei klassischen Stillproblemen, aber auch

bei besonderen Fragen, z. B.: Wie stillen neurodivergente Personen? Und wie geht Tandemstillen? Mit echten Stillgeschichten und ungestellten Fotos nimmt sie Unsicherheiten und macht Mut: Es gibt so viele Wege zu stillen, wie es Babys und Brüste gibt!

»In kurzen Erklärstücken bringt sie Wissenswertes auf den Punkt, erklärt Warzenformen und räumt mit Mythen auf wie zum Beispiel Stillen bedeutet Hängebrüste – ein Ratgeber, der aufklärt und informiert.« StadtLandKind, Ausg. 4/2025

Ramona Noll
Obenrum frei

Stillen, wie es zu dir
und deinem Baby passt
gebunden, 304 Seiten
ISBN 978-3-407-86911-1

...Und mit mir hört es auf



»Break the Cycle!« ist der Anspruch, den viele Eltern an sich selbst haben: eine Befreiung von schädlichen Denk- und Verhaltensmustern aus früheren Generationen, damit ihre Kinder psychisch gesund aufwachsen. Dieses Buch benennt die 20 häufigsten schädlichen Muster und zeigt Eltern, wie sie diese durchbrechen können. Dabei ist es besonders wichtig, dass Eltern nachsichtig mit sich selbst bleiben, denn auch sie werden unbewusst Muster weitergeben. Und das ist okay, solange sie ihren Kindern das richtige Werkzeug mitgeben, um später selbst Cycle Breaker werden zu können.

»Dieser Ratgeber gibt allen Eltern Halt und Orientierung, deren eigene Biografie wenig mit zugewandter Begleitung zu tun hatte.«

Saskia Niechzial, Grundschulpädagogin und Bestsellerautorin

Leandra Vogt
**Cycle Breaker: Für mein Kind
mache ich es anders**

Toxische Muster in der Familie
durchbrechen und nachsichtig
mit sich selbst bleiben

Klappenbroschur, 255 Seiten
ISBN 978-3-407-86829-9

Das Mutmachbuch für Eltern neurodivergenter Kinder



Jedes fünfte Kind hat eine Diagnose oder einen Verdacht auf ADHS, Hochbegabung, Legasthenie, Dyskalkulie, Autismus, Dyspraxie oder AVWS. Dieses Buch unterstützt Eltern dabei, die Stärken ihrer neurodivergenten Kinder zu erkennen und zu fördern.

Kompetent, verständnisvoll und sehr persönlich bietet die bekannte Grundschulpädagogin Saskia Niechzial Hilfen für Familienleben, Kindergarten und Schule sowie Hintergrundwissen zu jeder Diagnose. Sie zeigt Eltern, wie sie das Selbstbild und die Selbstständigkeit ihrer Kinder unterstützen können und wo und in welchen Netzwerken und Anlaufstellen sie Informationen zu The-

rapiewegen, Medikamenten und Fördermöglichkeiten finden. Auch Lehrpersonen finden in diesem Buch Rat und Unterstützung.

»Ein berührendes, bestärkendes, herzerwärmendes Buch, das Eltern wie Fachkräften klar und kompetent aufzeigt, wie die wertschätzende Begleitung neurodivergenter Kinder gelingen kann. Ich kann Saskia Niechzial nur von Herzen dafür danken, uns Lesenden so einen Schatz geschenkt zu haben.«

Nora Imlau, Bestsellerautorin und Mutter von vier Kindern

Saskia Niechzial
Ein Kopf voll Gold
Was neurodivergente Kinder
brauchen und wie wir
sie stärken können
Klappenbroschur, 288 Seiten
ISBN 978-3-407-86825-1