



Ausgabe September bis Dezember 2023

Inhaltsverzeichnis

Events.....	3
Vorstand ASS SHG Regional Solothurn.....	4
Wer sind wir.....	4
Körperbewusstsein.....	4
Den Körper spüren lernen.....	4
Das eine funktioniert, das andere nicht.....	5
Wenn das Bewusstsein für den Körper zurückkehrt.....	5
Dran glauben oder nicht.....	6
Wirkung.....	7
Richtig atmen kann man lernen.....	10
Falsche Atmung verursacht Erkrankungen.....	10
Mund zu!.....	11
Die gute Nachricht ist: Zwerchfell wie Atmung kann man trainieren. Dazu braucht man weder Medikamente noch teure Sportgeräte. Man kann es immer und überall tun. Sogar in der Videokonferenz. Mit den Händen soll ich nun meine Rippenbögen umfassen und bewusst gegen den Widerstand atmen. Ich staune, wie viel Atmen in mich hinein passt. Andrea rät mir, dies von nun an mit einem Gürtel oder einem Yogagurt um die Rippen zu üben. Denn genau das trainiert Zwerchfell und Atmung.....	11
Der Tipp: länger aus- als einatmen.....	12
Atemregulation.....	13
Unterschiedliche Atemtechniken können das Spannungsniveau regulieren bzw. haben eine entspannende oder aktivierende Funktion. Der Sportler und die Sportlerin können mit einfachen Hilfsmitteln lernen, über die Atmung den eigenen Erregungszustand (und damit auch die eigenen Emotionen) zu verändern.....	13
Ernährung.....	14
Essprobleme bei Kindern im Autismus-Spektrum.....	14
Probleme, auf die du achten solltest.....	14
Lass dich beraten, wenn das Kind:.....	14
Kommunikation.....	15
Belohnung?.....	15
Bewegung.....	16
Vorbild sein.....	16
Die Ursache finden.....	16
Mögliche Gründe und Lösungen.....	17
Sensorik.....	17
Was du tun kannst:.....	18
Die sensorischen Probleme können sich auch auf die Umgebung beziehen, zum Beispiel:....	18

Krankheiten und Beschwerden.....	19
Präsentation des Essens.....	19
Soziale Überlegungen.....	19
Stress.....	20
Zwänge, Interessen und Routinen.....	20
Bewältigungsstrategien.....	21
Die Menge an Essen.....	21
Warum isst mein Kind zu viel?.....	21
Was tun, wenn mein Kind zu viel isst?.....	22
Spezielle Probleme.....	23
Körperliche Probleme.....	23
Prader-Willi-Syndrom.....	23
Hochwürgen.....	23
Pica.....	23
Magersucht.....	23
Binge Eating.....	24
Fachkräfte, die helfen können.....	24
Prinzipiell können hilfreich sein:.....	24
Quelle; autismus-kultur.de/essprobleme-autismus/	25

Events

Datum	Themen
07.03.2023	Gewalt an und von autistischen Menschen
25.04.2023	Neue Gesetzgebung IV
13.06.2023	Pubertät und Lehrstelle
19.09.2023	Körperbewusstsein und Ernährung
24.10.2023	

Vorstand ASS SHG Regional Solothurn

Webseite: <https://ass-shg-region-solothurn.jimdofree.com>

Wer sind wir

Unsere Selbsthilfegruppe dient im Wesentlichen dem Informations- und Erfahrungsaustausch zwischen Eltern, Angehörigen, Betroffenen und Fachpersonen.

Leitung: Christine Hollenstein Mail: c.hollenstein@bluewin.ch

Körperbewusstsein

Den Körper spüren lernen

Ein Problemfeld bei mir, und von anderen Autisten höre ich oft ähnliches, war mein Gefühl für den eigenen Körper. Es ist schwer zu beschreiben, er war da. Ich fühlte auch wenn etwas auf meinen Körper einwirkte. Aber ein richtiges Körpergefühl und das Bewusstsein für einzelne Körperteile war irgendwie nicht vorhanden. Es gab Zeiten, da bin ich ganz unfreiwillig mehrfach Täglich gegen Türrahmen, tief hängende Balken oder einfach nur Möbel gerannt. Besonders unangenehm und häufig hat das meine Zehen betroffen. Ich kann gar nicht mehr zählen wie oft ich mir den einen oder anderen Zeh an was auch immer gestoßen habe. Besonders unpraktisch dabei: Ich laufe zu Hause gerne Barfuß. Kurzum: Ich hatte so manches Mal das Gefühl das ich meine eigenen Körpermaße nicht wirklich kenne. Bei mir kommt noch folgendes Hinzu: Ich muss mich oftmals auf das Laufen konzentrieren. Bin ich abgelenkt, und das passiert bei Autisten durch den mangelnden Reizfilter ja fast dauerhaft, komme ich entweder ins Stolpern oder ich renne eben gegen massive Gegenstände weil ich mal wieder „vergessen“ habe, dass ich da rechts noch einen Arm, oben einen Kopf oder eben unten Füße der Schuhgröße 48/49 habe. Das waren dann immer schmerzhafteste Momente die mich daran erinnerten, dass mein Körper doch etwas Fremdes für mich wahr und auch noch ist. Auf die Idee das man das auch ganz einfach

mangelndes Körpergefühl oder Körperbewusstsein nennen kann bin ich nicht gekommen.

Das eine funktioniert, das andere nicht

In meiner Reha wollte ich vor allem lernen wie ich besser entspannen kann. Den ganzen Tag und teilweise auch die ganze Nacht auf Anspannung zu sein ist nicht wirklich angenehm. So wurde mir anfangs dann auch autogenes Training als Hilfsmittel angeboten. Was das mit Körpergefühl zu tun hat? Im Nachhinein doch sehr viel. Wer autogenes Training nicht kennt hier eine kurze Beschreibung:

Man legt oder setzt sich in eine für einen selbst angenehme Position, schließt die Augen und hört, zumindest als Anfänger, auf die Stimme des Therapeuten. Er sagt, und das mehrfach nacheinander, gewisse Körperzustände an. Als Beispiel: „Der Arm wird schwer.“ Und da war es wieder mein Problem mit dem Körpergefühl. Der Arm wird schwer? Wieso sollte er? Arm ist Arm. Ich fing an zu grübeln und konnte mir die beschriebenen Zustände einfach nicht vorstellen geschweige denn das Gefühl davon wirklich erspüren. Anders ausgedrückt: Es funktionierte mit meinem Verstand einfach nicht das mir von außen etwas eingeredet wurde. Es war definitiv nicht mein Ding. Aber aufgeben ist nicht und so verbrachte ich die erste Hälfte der Reha, mal mehr und mal weniger entspannt, zweimal die Woche unterm Dach beim autogenen Training.

Das wäre wohl auch weiterhin so geblieben, progressive Muskelentspannung war mehr als überlaufen, wenn nicht alle beim Essen immer von Qi Gong geredet hätten. Sie machten sich zwar mehr lustig über den „esoterischen Quatsch“ aber was juckte mich schon die Meinung anderer? Ich beantragte beim betreuenden Arzt den entsprechenden Kurswechsel und in der dritten Woche war es dann soweit: Ich besuchte den Einführungskurs Qi Gong. Und da autogenes Training mir nicht wirklich etwas gebracht hat konnte es eigentlich nur besser werden. Die Frotzeleien über den Kurs hatte ich zwar im Hinterkopf, aber ich bin bewusst und gezielt ohne Erwartungen oder Vorurteile in den Kurs gestartet. Und was soll ich sagen? Es funktionierte! Ich kam unheimlich entspannt und vor allem vitalisiert aus dem Kurs wieder raus. Qi Gong tat mir gut. Auch wenn, und das muss ich unverhohlen zugeben, das am Anfang nur entspannenden Gymnastik für mich war.

Wenn das Bewusstsein für den Körper zurückkehrt

So machte ich in der zweiten Hälfte der Reha fleißig beim Qi Gong mit und freute mich sogar jedes Mal darauf. Die anderen Teilnehmer konnte ich ganz gut ausblenden, manchmal wohl etwas zu gut! Um mehr zu spüren schloss ich oft meine Augen. Zum Spüren gut, zum Folgen welche Bewegungen man nun machen soll eher schlecht. Zum Leidwesen meiner Kursleiterin die mich nur allzu oft ermahnen musste die Augen zu öffnen. Mir tat die für mich neue Welt Qi Gong so gut, dass ich noch von der Reha aus mir in meiner Umgebung stattfindende Kurse rausgesucht und sogar zwei aufeinanderfolgende gebucht habe. Ein Wagnis von einem 30 Minuten Kurs auf 3 Stunden Gesamt Qi Gong zu gehen. Aber wie ich eben so bin: Wenn dann richtig. Das ich mir damit einen ordentlichen Brocken

eingehandelt hatte war mir in der Reha noch nicht bewusst. Eines hatte mit das Programm des Volksbildungswerks vor Ort nämlich verschwiegen: Der zweite Kurs war für Fortgeschrittene. Rückblickend war es schon anstrengend, aber ich habe durchgehalten und mache nun seit mehr als 2 Jahren aktiv Qi Gong. Dazu kam dann später auch ein Tai Chi Kurs so dass ich von Mittwoch Abends bis Donnerstags Mittags, natürlich unterbrochen von der Nacht dazwischen, ein einem Rutsch aktiv mit meinem Körpergefühl und – Bewusstsein beschäftigt war. Mir persönlich hat es viel gebracht. Zum einen spüre ich kleinste Bewegungen im Oberkörper mittlerweile sehr genau. Ich kann Bewegungen auch viel bewusster durchführen. Um ein Beispiel zu nennen: Man kann, wenn man denn möchte, sehr viel Zeit investieren um ganz bewusst zu gehen. Einen Schritt nach dem anderen und alle ganz kontrolliert und bewusst gesetzt. Alleine das Gefühl das man dabei bekommen kann ist etwas Besonderes. Was sich ebenfalls in meiner Gefühlswelt niedergeschlagen hat ist die innere Ästhetik einer Bewegung. Je mehr man sie fließen lässt und je weniger man darüber nachdenkt, umso ästhetischer wird diese Bewegung auch auf die Umwelt wirken. Es ist ein schönes Gefühl wenn man wieder spüren kann, dass der Körper seine eigenen Bewegungen hat.

Zum anderen, und das ist nun sicherlich Qi Gong und Tai Chi spezifisch, habe ich tatsächlich gelernt mein Qi, in Grundzügen, zu leiten. Ich kann, und das hat sehr lange gedauert, meine Achtsamkeit tatsächlich in gewisse Körperregionen leiten und eben dorthin spüren. Ein tolles Gefühl das sich bei mir wohl nie eingestellt hätte, wenn ich von Anfang an Qi Gong als esoterischen Humbug abgetan hätte. Und mit diesem Gefühl ist bei mir Qi Gong auch von der reinen Gymnastik und Entspannung zu etwas Besonderem geworden.

Dran glauben oder nicht

Aber ganz egal ob man nun an die Philosophie hinter Qi Gong und Tai Chi glaubt oder nicht: Mir hat es geholfen mein Körperbewusstsein zu entwickeln. Die Achtsamkeit für den eigenen Körper ist, betrachtet man die Überlastungszustände unter denen ich als Autist wirklich leide, ein Geschenk. Ich kann nun viel früher spüren wenn mich etwas zu sehr belastet und versuchen eben diesen Zustand abzustellen. Ich möchte mit meiner Erfahrung die ich mit Qi Gong und Tai Chi gemacht habe nun auch nicht behaupten, dass eben genau diese Methoden für Autisten besonders geeignet sind. Was man daraus aber ableiten kann und soll: Es kann für einen Autisten sehr hilfreich sein, wenn er sich eine Methode aussucht an der er Spaß hat und bei der es um Achtsamkeit und Körperbewusstsein geht. Da ist es egal ob es sich um Qi Gong, Tai Chi, Yoga, Karate, Judo Kendo oder Kyudo handelt. Wichtig ist dass es dem Autisten Spaß macht und er unvoreingenommen an das Projekt herangeht. Nichts erwarten und einfach wirken lassen! Ein Geheimrezept das mir sehr geholfen hat!

Quelle: aleksander-knauerhase.de/den-korper-spuren-lernen

Wirkung

Qi Gong

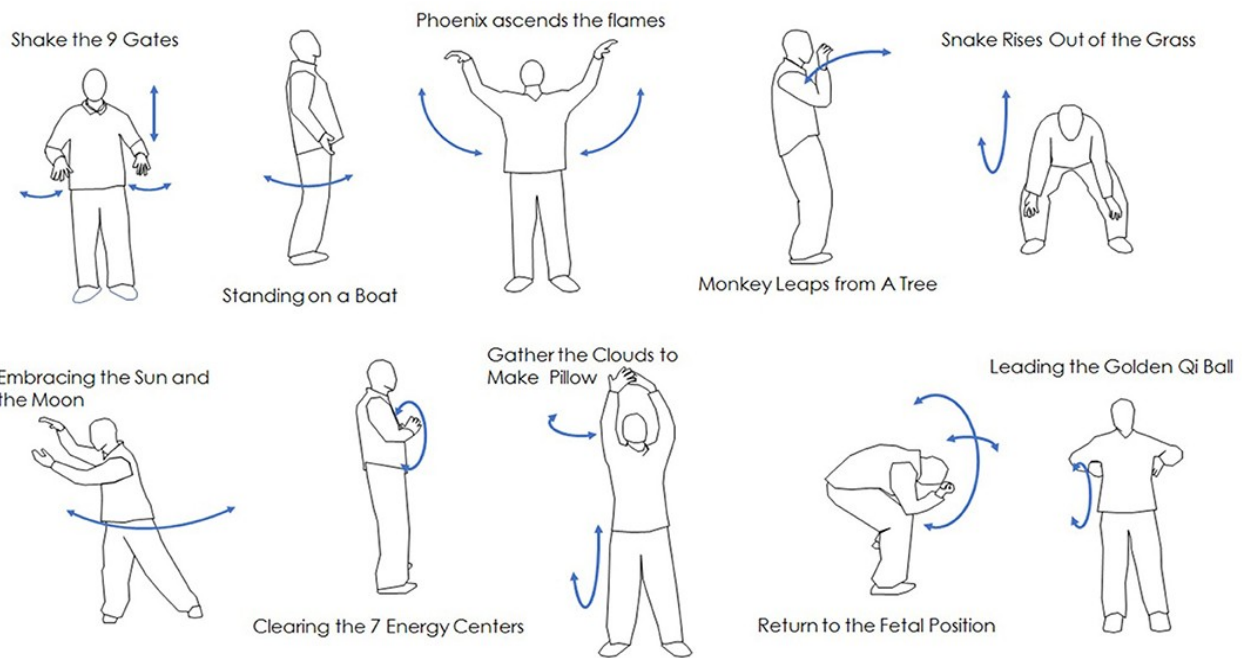
- stärkt die Lebensenergie „Qi“
- stärkt das Immunsystem
- reguliert das Atemsystem
- reguliert das Nervensystem
- fördert die Beweglichkeit
- tonisiert das Gehirn
- erhöht die Kapazität der neuronalen Vernetzungen
- verbessert die koordinativen Fähigkeiten wie auch die individuelle Konstitution

- lindert alle möglichen Rückenbeschwerden
- fördert die Selbstwahrnehmung
- fördert das allgemeine Wohlbefinden
- hat eine ausgleichende Wirkung auf die Psyche
- reguliert Stresssymptome

- fördert die Wundheilung
- wirkt prophylaktisch gesundheitsfördernd regulierend
- positive Wirkung als Begleitung von Therapie und Rehabilitation, bei vielen Beschwerden, Bluthochdruck, Rheuma sowie auch bei chronischen oder anderen schweren Erkrankungen bei Neurodiversität, Ads, Adhs, Asperger Autismus Spektrum
- fördert den liebevollen Umgang mit sich selbst

- gleicht Yin und Yang aus
- auf der geistigen Ebene werden negative Gedankenmuster losgelassen
- auf der Gefühlsebene verwandeln sich Ängste, Sorgen in Vertrauen, Würde und Frieden
- auf der körperlichen Ebene verändert sich Blut, Verdauung, Atmung und Organtätigkeit.
- Körper, Seele und Geist erfahren tiefe Entspannung
- Die Lebensenergie fließt durch unser Herzzentrum in die Welt

Quelle: http://www.qipraxis.ch/?Qi_Gong:Wirkung



Quelle: www.frontiersin.org/articles/10.3389/fmed.2020.00422/full

Die Standmeditation besteht aus 8 Handhaltungen, die einen in den Händen befindlichen, irdischen, Energieball zwischen oberen und unteren Körperregionen (Dantien) bewegen. Es handelt sich hier um eine Energiearbeit, die erst dann 100% wahrgenommen und kontrollierbar wird, wenn man nicht mehr über die Bewegungen nachdenken muss. Ich hatte anfangs Schwierigkeiten einen ruhigeren Geist zu erreichen und konzentrierte mich zu sehr auf den Energieball. Unbewusst verkrampfte sich hierdurch der ganze Körper darauf, diesen Energiefluss wahrzunehmen.

Erst als wir die ersten Übungen der 8 Brokaten erlernten wurde mir bewusst, dass eine ruhige und tiefe Atmung den Energiefluss ganz automatisch anregt. Und zwar so stark, wie ich es mir in meinen tiefsten Träumen nicht vorzustellen vermochte. Viel stärker, als ich es mir hätte träumen lassen. Schon nachdem wir die ersten 3 Übungen der 8 Brokaten erschlossen hatten, führten mich diese Übungen zu einem unglaublich befreienden Gefühl. Nach einigen Wochen haben wir nun alle Übungen erlernt und ich bin begeistert von ihrer Wirkung.

Die Übungen „Den Bogen spannen und auf den Adler schießen“ und „Die Hände einzeln heben, um die Milz und den Magen zu regulieren“ wirkten bei mir besonders intensiv. (Anmerkung der Redaktion: Eine genauere Erklärung der Übungen findest du hier: <https://www.tai-chi-akademie.de/die-8-brokate>)

Die Konzentration auf eine tiefe und entspannte Atmung führten mich zu dem, was ich unter einem leeren Geist verstehe. Bei jedem Ausatmungsprozess wurde mein Kopf etwas

ruhiger und die Gedanken verlangsamten sich. Dieser Zustand verhalf mir zu einer entspannten Körperhaltung. Mein Gefühl dazu ist folgendes: Ist der Geist leer, entspannt sich die Muskulatur. Darauf geschieht der Energiefluss einfach, gänzlich ohne etwas forcieren zu müssen. Er fließt mit der Atmung. Es ist ein wundervolles Gefühl. Erst jetzt beginnt der Spruch auf der QiGong Startseite, unserer Webseite, für mich einen Sinn zu ergeben:

Qi ist das chinesische Wort für "Lebensenergie". Gong bedeutet "Arbeit". Qi Gong ist folglich die Arbeit mit der/für die Lebensenergie. Es wird zur Stärkung des Geistes, des Körpers und deren Gesundheit eingesetzt.



Aber soweit sind die meisten von uns noch lange nicht. Es liegt noch ein langer Weg vor uns, doch es erfüllt mich mit Freude, daran teilhaben zu dürfen. Die hier geschriebenen Worte beschreiben lediglich Gefühle und Erfahrungen meinerseits. Jeder in der Gruppe wird seine eigenen Erfahrungen haben und entsprechende Übungsregeln für sich aufstellen.

Ich kann QiGong von Herzen allen weiterempfehlen, die über sich hinauswachsen möchten und offen für neue Wege sind. Mir hilft es, gelassen in den Morgen zu starten oder einen anstrengenden Tag in Tiefenentspannung ausklingen zu lassen. Es hilft mir auch die Übungen aus dem Tai Chi Chuan und Kung Fu gewissenhafter, lockerer, konzentrierter und vor allem frei von alltäglichen Blockaden zu trainieren

Quelle: www.tai-chi-akademie.de/qigong-kurs/

Richtig atmen kann man lernen

Richtiges Atmen lindert Beschwerden und kann Krankheiten heilen. Und das Beste ist: Man kann es lernen und trainieren. Ein Selbstversuch.



Falsche Atmung verursacht Erkrankungen

- Der Tipp: länger aus- als einatmen

Zwanzigtausendmal am Tag atme ich ein. Und aus. Vielleicht sind es auch zweiundzwanzigtausendmal, ich habe nicht nachgezählt. So oft atmet jedenfalls der Durchschnittsmensch. Und trotzdem kommt es mir so vor, als würde ich nicht oft genug tief durchatmen. Es ist, als bliebe der Atem irgendwo auf dem Weg in meinen Körper stecken.

Warum ist das so? Ich habe keine Probleme mit der Lunge oder den Bronchien. Meine Nase ist seit einer heilsamen Nasen-Operation vor vielen Jahren frei wie der Gotthardtunnel in einer verkehrarmen Nacht. Wieso also atme ich trotzdem so flach? Warum habe ich das Gefühl, als könnte ich nicht befreit aufatmen?

Das frage ich Andrea Mertes, eine Journalistin, die – fasziniert vom Thema Atmung – eine Ausbildung zur **Atem-Coachin** gemacht hat. An sie wenden sich beispielsweise Sänger oder Lehrerinnen, die, wenn sie vor ihr Publikum treten, kurzatmig werden. Auch vom Stress Geplagte suchen den Rat der Expertin. Mit ihr verabrede ich mich zu einer 90-minütigen Sitzung – übrigens via Videokonferenz, was problemlos möglich und so üblich ist.

Falsche Atmung verursacht Erkrankungen

Vor Beginn der allerersten Sitzung macht Andrea Mertes eine Anamnese, um sich ein Bild von der, wie sie es nennt, „Atem-Realität“ ihres jeweiligen Gegenübers zu machen. Sie erkundigt sich nach Erkrankungen und Auffälligkeiten. Obgleich sie keine Medizinerin ist, kennt sie die Symptome und Zusammenhänge zwischen Atemproblemen und Asthma, Husten oder Zahnproblemen, hohem Blutdruck, Diabetes, Depressionen oder Erschöpfung.

All diese Krankheiten oder Beschwerden können durch eine falsche Atmung verursacht

oder verstärkt werden. **Falsch atmen: Was bedeutet das eigentlich?** Wie atmet man falsch? Der Atem fließt doch quasi von allein in uns alle hinein – oder?

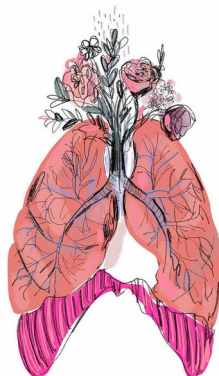
Nein, sagt Andrea Mertes, 90 Prozent aller Menschen atmen falsch: zu häufig, zu schnell oder zu flach. Und weil auch ich offenbar zu dieser riesigen Gruppe gehöre, fragt Andrea weiter. Jetzt nach meinen Gewohnheiten – guten wie schlechten. „Atmest du durch den Mund?“ – „Nein.“ „Rauchst du?“ – „Nein.“ „Arbeitest du im Sitzen?“ – „Immer.“ „Wie viel Bewegung hast du?“ – „Zu wenig.“ „Hast du viel Stress?“ „Gefühlt, ja“, sage ich.

Mund zu!

Mundatmung ist schädlich für den ganzen Körper. Die Folgen: Erschöpfung, Schnarchen, Schlaf-Apnoe (Atemaussetzer). Abhilfe schafft „Mouth-Tape“: Ein medizinisches Klebeband, vor dem Schlafen x-förmig über den Mund geklebt, verhindert, dass sich der Mund im Schlaf öffnet und man unbemerkt anfängt, durch den Mund zu atmen.

In der ersten Übung soll ich eine Hand auf die Brust, die andere auf den Bauch legen und spüren: Wo hebt und senkt der Körper sich? Andrea spricht vom „goldenen Bereich des Atmens“, den ich ansteuern soll. Damit meint sie den Bereich von Lunge und Zwerchfell bis hin zur Wirbelsäule. Aber dorthin fließt bei mir nix. Eindeutig. Mein Brustkorb schaukelt – der Rest des Körpers wirkt unbeteiligt. Und da kommt Andrea dem Problem auf die Spur: Mein Zwerchfell scheint aus der Übung zu sein. Dieser flache Muskel, der wie ein Schirm aufgespannt zwischen Brust- und Bauchraum liegt, ist für den Körper von entscheidender Bedeutung: Er massiert durch seine Auf- und Abbewegung die inneren Organe, zieht dabei Luft in die Lungen, sorgt für eine gute Verdauung und unterstützt den Blutkreislauf. Aber nur, wenn er trainiert wird – etwa durch tiefes Atmen. „Das Zwerchfell ist ein freundlicher Begleiter“, sagt Andrea, „es tut, was man will.“ Wenn es aber jahrelang nicht gefordert wird, dann wird es immer fester.

Die gute Nachricht ist: Zwerchfell wie Atmung kann man trainieren. Dazu braucht man weder Medikamente noch teure Sportgeräte. Man kann es immer und überall tun. Sogar in der Videokonferenz. Mit den Händen soll ich nun meine Rippenbögen umfassen und bewusst gegen den Widerstand atmen. Ich staune, wie viel Atmen in mich hinein passt. Andrea rät mir, dies von nun an mit einem Gürtel oder einem Yogagurt um die Rippen zu üben. Denn genau das trainiert Zwerchfell und Atmung.



Bei Enge im Hals und Schwindel und Asthmaanfällen sollte die erste Regel lauten: langsam atmen und länger aus- als einzuatmen. Für Notfälle rät Atem-Coachin Andrea Mertes, sich fünf Sekunden die Nase zuzuhalten, mit den Händen vor dem Gesicht zu atmen oder verbrauchte Luft aus einer Tüte einzuatmen. Das erhöht den Kohlendioxid-Gehalt im Körper.

Viele Pioniere der verschiedenen Atemtechniken wurden zu ihrer Zeit nicht ernst genommen – obwohl der Erfolg ihnen recht gab. Nachzulesen sind einige dieser Geschichten in dem äußerst lesenswerten Buch „Atem“ von Journalist James Nestor (siehe Buchtipp). Andrea Mertes berichtet mir außerdem vom russischen Arzt Konstantin Pawlowitsch Buteyko. Er entdeckte in den 50er-Jahren, dass übermäßiges Atmen die Ursache mehrerer chronischer Krankheiten sein kann. Und dass eine Atemtechnik, bestehend aus eingeschränktem Einatmen und ausgedehntem Ausatmen, auch bei akuten Asthmaanfällen Linderung bringen kann.

Wie kann das sein? Andrea Mertes erklärt es mir: Der durchschnittliche Mensch nimmt pro Minute 12 bis 20 Atemzüge. Mit jedem davon nimmt er 500 Milliliter Sauerstoff auf. Beim Sport noch mehr, bei Asthma-Erkrankungen auch. Der völlig falsche Gedanke ist, dass man immer mehr nützlichen, hilfreichen Sauerstoff bekommt, wenn man häufiger einatmet. „Richtig ist, dass wir immer mehr Sauerstoff zur Verfügung haben, als wir benötigen“, sagt sie.

Selbst beim Sport atmen wir nur ein Viertel des verfügbaren Sauerstoffs aus. Was wir tatsächlich dringend brauchen, ist das Abfallgas Kohlendioxid, und zwar für die Sauerstoffversorgung. Denn ohne Kohlendioxid können die roten Blutkörperchen, die den Sauerstoff an sich binden und in die Zellen transportieren, ihn dort nicht wieder entlassen. Wenn wir die Atmung verlangsamen und dadurch die Kohlendioxid-Menge im Blut erhöhen, dann werden wir leistungsfähiger, ruhiger und die Muskeln entspannen sich.

Der Tipp: länger aus- als einatmen

Sind wir hingegen krank, gestresst oder in Panik, atmen wir schneller ein, kurz aus und unser Kohlendioxid-Gehalt sinkt. Dann verengen sich die Gefäße in den Bronchien, um die hektische Atmung zu stoppen und die körperliche Konstitution verschlechtert sich weiter – bis hin zur Hyperventilation.

In meinem Fall scheint der zu schnelle Atem kein Problem zu sein – das finden Andrea Mertes und ich bei einer Atempause heraus. Die Atemtrainerin rät mir, zweimal am Tag zehn Minuten bewusst zu atmen: „Vier Zeiten einatmen, sechs Zeiten ausatmen und dazwischen eine Pause machen“, empfiehlt sie. Um im Takt zu atmen, könne ich mich eines Metronoms bedienen, oder einer Atem-App – mehrere sind frei verfügbar im Internet.

Und dann habe ich noch ein Aha-Erlebnis: In James Nestors Buch lese ich von der „E-Mail-Apnoe“: Im Zustand permanenter Ablenkung, der der moderne Büroarbeitende ausgesetzt ist, wird der Atem flach und unregelmäßig. Ich fühle mich ertappt – und ich verstehe! Ab

sofort bin ich täglich mit meinem freundlichen Zwerchfell verabredet. Zu 20 bewussten Atem-Minuten, in denen wir uns beide mal so richtig entspannen.

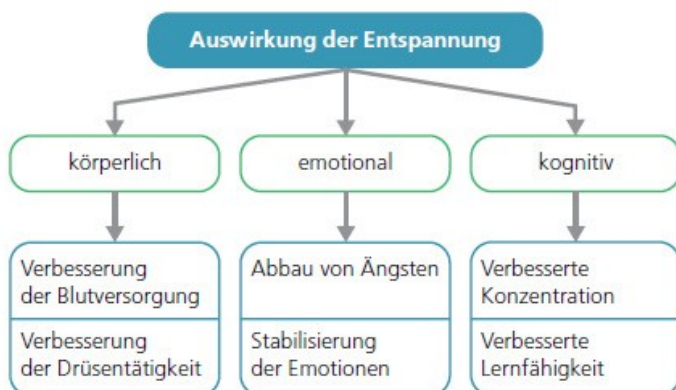
Quelle: schrotundkorn.de/leben/richtig-atmen

Atemregulation

Unterschiedliche Atemtechniken können das Spannungsniveau regulieren bzw. haben eine entspannende oder aktivierende Funktion. Der Sportler und die Sportlerin können mit einfachen Hilfsmitteln lernen, über die Atmung den eigenen Erregungszustand (und damit auch die eigenen Emotionen) zu verändern.

Emotionale Befindlichkeit und Atmung stehen in engem Zusammenhang. Bei Angst, Unsicherheit und Anspannung erfolgt die Atmung flach und schnell. Ruhe, Sicherheit und Entspannung hingegen sind durch langsame und tiefe Atmung gekennzeichnet. Demzufolge ist es praktisch unmöglich, ruhig und entspannt zu atmen und gleichzeitig aufgeregt zu sein. Durch die Veränderung des Atemmusters lassen sich Emotionen beeinflussen.

Angst kann beispielsweise durch eine ruhige, langsame, entspannte Atmung vermindert werden. Die Atmung ist eine autonome Körperfunktion, die willentlich beeinflussbar ist. Deshalb ist sie zur Kontrolle und Steuerung des optimalen Leistungszustandes ein wichtiges, nicht wegzudenkendes Instrument. Bewusstes Atmen lenkt ausserdem die Aufmerksamkeit von störenden Gedanken oder Ereignissen ab und dient dem Konzentrationstraining.



Atemübungen haben den grossen Vorteil, dass sie jederzeit trainier-, durchführ- und einsetzbar sind. Somit können die Übungen nicht nur in Wettkampf- oder Stresssituationen

angewendet, sondern auch zu Hause, im Training und Alltag geübt werden. Ein sinnvoller Einsatz ergibt sich zum Beispiel als Vorbereitung für die Durchführung anderer mentaler Techniken, zur psychischen und physischen Entspannung oder zur Ablenkung von Störungen und unangenehmen Gedanken.

Zur Durchführung der Entspannungsatmung nimmt die Athletin eine bequeme Grundposition ein und lenkt ihre Aufmerksamkeit auf den Atemfluss. Das Einatmen erfolgt in normalem Tempo, es geschieht automatisch. Die Athletin konzentriert sich auf die Ausatmung, die etwas verlangsamt ausgeführt wird. Anschliessend wird eine kleine, aber deutlich wahrnehmbare Pause eingelegt, bis die Einatmung wieder wie von selbst erfolgt. Eine aktivierende Atmung betont die Einatmung.

Quelle: www.mobilesport.ch/aktuell/psychologisches-training-atemregulation/

Ernährung

Essprobleme bei Kindern im Autismus-Spektrum

Essen hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Und autistische Kinder und Jugendliche haben mit höherer Wahrscheinlichkeit Probleme beim Essen. Hier gehe ich auf ganz unterschiedliche Probleme ein und zeige Lösungsansätze.

Probleme, auf die du achten solltest

Bei Kindern kommt es sehr häufig vor, dass sie bestimmte Lebensmittel komplett verweigern – auch bei nicht-autistischen Kindern. Solange das Kind Lebensmittel aus jeder der Hauptnahrungsmittelgruppen isst und es gut wächst, besteht kein Grund zur Sorge.

Lass dich beraten, wenn das Kind:

- weniger als 20 Nahrungsmittel akzeptiert
- alle Lebensmittel aus einer oder mehreren Lebensmittelgruppen ablehnt
- Verstopfung hat – Verstopfung kann einen enormen Einfluss auf den Appetit haben und Medikamente erfordern
- aufgrund seiner Ernährung unter Karies leidet
- abnimmt, untergewichtig ist oder nicht gut wächst
- übermäßig an Gewicht zunimmt
- Verhaltensweisen zeigt, die auf einen Vitamin- oder Mineralstoffmangel hinweisen können, zum Beispiel Müdigkeit oder Pica (Essen von nicht essbaren Gegenständen)
- wegen Essproblemen Unterricht versäumt
- während des Essens hustet und würgt oder wiederholte Brustkorbinfektionen hat, insbesondere wenn das Kind Entwicklungsverzögerungen oder körperliche Behinderungen hat

- wegen Essproblemen nicht an sozialen Aktivitäten teilnehmen kann (wenn zum Beispiel du und deine Familie aufgrund von Essstörungen selten ausgehen können).

Kommunikation

Bei jedem Ansatz ist es wichtig, dass du klar, konsequent und ruhig kommunizierst.

Eine soziale Lerngeschichte kann jemandem helfen, zu verstehen, warum wir essen und welche Funktion Lebensmittel haben, zum Beispiel:

- Essen versorgt uns mit Treibstoff/Energie, die es uns ermöglicht, Dinge zu tun, die wir mögen.
- Essen aus allen Lebensmittelgruppen zu essen, gibt uns Energie.
- Wenn wir bestimmte Lebensmittelgruppen auslassen, kann uns das müde machen.

Auch die visuelle Darstellung von Informationen kann helfen. Du könntest:

- Stelle klare Tages- und/oder Wochenmenüs mit Bildern von Lebensmitteln her. Zeige die Uhrzeit der nächsten Mahlzeit gut sichtbar an.

Stelle visuelle Mittel bereit, mit denen das Kind seine Bedürfnisse, Gefühle und Vorlieben ausdrücken und erkennen kann, zum Beispiel Skalen für Stress, Hunger und Sattsein, oder glückliche/unglückliche Gesichtsbilder.

- Stelle eine Lebensmittelgruppentabelle bereit, mit der Regel, dass die Kinder jeden Tag mindestens ein Lebensmittel aus jeder Gruppe essen müssen.

Versuche, Lebensmittel nicht in gesund und ungesund oder gut und schlecht zu klassifizieren. Dies kann manchmal zu wörtlich genommen werden und weitere Probleme verursachen.

Versuche sehr genau zu sein, wenn du über Lebensmittel sprichst oder Bilder von Lebensmitteln verwenden. Äpfel sehen zum Beispiel unterschiedlich aus und schmecken unterschiedlich, aber wir nennen sie alle Äpfel. Es kann sein, dass das Kind Golden Delicious-Äpfel mag und Braeburns nicht. Und dann kann es verwirrend für das Kind sein, wenn du ihm ein Bild von einem gelben Apfel zeigst und ihm dann einen roten Apfel bringst.

Belohnung?

Manchmal können Belohnungen wirksam sein – aber sie können auch nach hinten losgehen:

- Wenn du ein beliebtes Lebensmittel als Belohnung dafür anbietest, dass das Kind ein neues Lebensmittel ausprobiert, lässt das das geliebte Essen noch attraktiver erscheinen und das neue Lebensmittel wirkt wie eine unangenehme Pflicht.
- Essen sollte nicht dazu verwendet werden, das Verhalten von Kindern zu steuern (Wenn du brav bist, kriegst du nachher ein Eis). Es sollte weder als Belohnung noch als Bestrafung, Ablenkung oder Trost eingesetzt werden, denn das fördert eine ungünstige Ernährungsweise und einen falschen Bezug zum Essen.

- Viele Wissenschaftler*innen sprechen dagegen aus, beim Essen Druck auszuüben, weil Essen dadurch negative Assoziationen bekommt und die Kinder nicht lernen, auf ihr eigenes Hunger- bzw. Sättigungsgefühl zu achten.
- Belohnungssysteme können außerdem verhindern, dass Kinder aus sich heraus eine Motivation für gesunde Ernährung entwickeln.

Andererseits erkennen Wissenschaftler*innen an, dass bestimmte Formen von Belohnung effektiv sind: Eine britische Studie kam zum Ergebnis, dass zwei- bis fünfjährige (nicht-autistische) Kinder mehr Gemüse aßen, wenn man ihnen Gemüse anbietet und sie mit Stickers belohnt, wenn sie das Gemüse essen. Diese Methode war im Vergleich zu mündlichem Lob oder dem kommentarlos Anbieten von Gemüse am erfolgreichsten, um Gemüsekonsum der Kinder zu steigern.

Falls du Belohnungen einsetzt, sollte der Schwerpunkt nicht nur darauf liegen, dass eine bestimmte Menge eines ungeliebten Essens gegessen wird, sondern auch darauf, dass das Kind es akzeptiert, dass neue Lebensmittel in der Nähe sind oder ein neues Essen kostet.

Eine Form der Belohnung kann sinnvoll sein: Erkenne an, dass es für viele Kinder im Autismus-Spektrum stressig ist, ein neues Lebensmittel zu probieren und räume ihnen danach genug Erholungszeit ein – zum Beispiel die Beschäftigung mit ihren Interessen oder andere geliebte Aktivitäten.

Bewegung

Ermutigen Sie Aktivitäten, die Bewegung und Sport beinhalten. Das kann beim Abnehmen (falls erforderlich) und beim Abbau von Stress helfen. Stress kann sowohl zu Über- als auch zu Unterernährung beitragen. Wenn das Kind zögert, überlege, ob es Gründe dafür gibt, zum Beispiel Gleichgewichtsstörungen oder soziale Kontakte.

Vorbild sein

Es kann hilfreich sein, wenn du dich selbst so verhältst, wie du es dir von deinem Kind wünschst. Dies kann heißen, dass die ganze Familie an sportlichen Aktivitäten teilnimmt, keine Zwischenmahlzeiten zu sich nimmt oder eine Regel befolgt, wonach jeden Tag etwas aus jeder Lebensmittelgruppe gegessen wird.

Die Ursache finden

Fange an zu notieren, was wann gegessen wird. Manchmal kann ein Ernährungstagebuch beruhigend sein – vielleicht stellst du dabei fest, dass das Kind eine größere Auswahl an Lebensmitteln zu sich nimmt, als du ursprünglich dachtest.

Hier sind einige Beispiele dafür, was im Tagebuch stehen kann:

- Zu welcher Tageszeit habt ihr gegessen? – 16:15
- Was habt ihr gegessen? – Apfelschnitzel
- Wo habt ihr gegessen? – Im Wohnzimmer
- Wie viel habt ihr gegessen? – Zwei Äpfel
- Wer war da? – Mama, Bruder

- Wie haben die Menschen in der Umgebung auf das Kind reagiert, die das bestimmte Essen isst? – Mutter hat gelobt, Bruder hat keine Reaktion gezeigt
- Gab es irgendwelche Umweltfaktoren? – Radio war im Hintergrund an

Das kann einige Ursachen für die Essstörungen aufdecken, sei es übermäßiges Essen oder eingeschränktes Essen. Versuche herauszufinden, ob es sich um die Menge, die Art oder den Umfang der verzehrten Lebensmittel handelt, und welche zugrunde liegenden Schwierigkeiten oder sensorischen Probleme auftreten können.

Mögliche Gründe und Lösungen

Im Folgenden findest du einige mögliche Gründe für die Essprobleme: Sensorische Unterschiede, Krankheiten, die Präsentation des Essens, soziale Probleme, Zwänge und Routinen, Bewältigungsstrategien, die Menge an Essen, sowie andere Diagnosen. Ich beschreibe auch Ansätze, die du versuchen kannst, um diese Probleme zu lösen.

Was für ein Kind funktioniert, funktioniert möglicherweise nicht für ein anderes.

Sensorik

Braunes oder schwarzes Essen habe ich nicht gegessen, weil ich darauf bestand, dass es giftig war. Eingemachter Spargel war aufgrund seiner schleimigen Konsistenz unerträglich und ich aß ein Jahr lang keine Tomaten, nachdem eine Kirschtomate in meinem Mund geplatzt war, während ich sie aß. Der sensorische Reiz, als dieses kleine Stück Frucht in meinem Mund explodiert ist, war einfach nicht zu ertragen, und ich wollte kein Risiko eingehen, dass es wieder vorkam.

Karotten in einem grünen Salat und Sellerie im Thunfischsalat sind für mich immer noch unerträglich, weil der Kontrast in der Textur zwischen Karotten oder Sellerie und Salat oder Thunfisch zu groß ist. Ich esse aber gerne Sellerie und Baby-Karotten. Als Kind habe ich oft Dinge nacheinander gegessen und eine Sache auf dem Teller aufgegessen, bevor ich zur nächsten überging. Manchmal mache ich das auch heute noch.

Stephen Shore

- Viele autistische Menschen haben sensorische Probleme. Sie können gegenüber dem Aussehen, Geruch, Geschmack und der Textur stärker empfindlich oder weniger empfindlich als andere Menschen sein. Das kann dazu führen, dass ihr Erlebnis mit dem Essen ein ganz anderes ist.
- Autistische Menschen, die sehr empfindlich auf Gerüche und Geschmack reagieren, essen vielleicht lieber fades Essen. Starke Gerüche können für sie unangenehm und sensorisch überlastend sein.
- Autistische Menschen, die sensorisch weniger empfindlich als der Durchschnitt sind, bevorzugen oft eher stärkere Aromen. Für sie können bestimmte Gerüche oder Aromen eine Quelle intensiven Vergnügens sein.
- Manche autistischen Menschen mögen bestimmte Konsistenzen nicht – zum Beispiel wollen sie nichts Hartes essen, oder nichts Schlabberiges.

- Manche wollen kein gemischtes Essen. Sie essen einzelne Lebensmittel nur getrennt. Ein Grund dafür kann sein, dass sie es nicht mögen, wenn unterschiedliche Konsistenzen oder Aromen vermischt sind – man weiß nie, was einen beim nächsten Bissen erwartet.

Ich hatte ein großes Problem mit dem Essen. Ich aß gerne Dinge, die langweilig und unkompliziert waren. Ich wollte nichts Neues ausprobieren. Ich war sehr empfindlich gegenüber der Konsistenz des Essens und musste alles mit meinen Fingern berühren, um zu sehen, wie es sich anfühlte, bevor ich es in meinen Mund stecken konnte.

Was du tun kannst:

- Wenn dein Kind fades Essen will, würze es nicht (würze dein Essen auf deinem Teller). Wenn das Kind stark gewürztes Essen mag, lass es sein Essen nachwürzen.
- Verändere die Konsistenz. Wenn Aussehen und/oder Beschaffenheit das Problem sind, kann man diese verändern und das Gemüse verstecken. Wenn das Kind matschiges Essen nicht mag, kann man Gemüse als Rohkost anbieten. Wenn hartes Essen ein Problem ist, kann man das Essen weich kochen oder sogar pürieren. Zum Beispiel kann man Blumenkohl als Püree, kleingehackt in Gemüse-Frikadellen oder sogar im Teig verwenden. Obst und Gemüse kann man auch als Smoothie anbieten.
- Mit natürlichen Lebensmittelfarben kann man auch die Farbe des Essens verändern.
- Führe in kleinen Schritten ein neues Lebensmittel oder neue Texturen ein, um eine allmähliche Desensibilisierung zu erreichen.
- Lass das Kind das neue Essen erst einmal nur ansehen. Ermutige sie dann, sich etwas davon auf ihren Teller zu laden, daran zu riechen, es anzufassen, daran zu lecken, es in ihren Mund zu tun, es zu beißen, zu kauen und zu schlucken.
- Versuche, nicht negativ auf ausgespuckte Lebensmittel zu reagieren.
- Diese Schritte können Monate dauern. Versuche, das Ziel darin zu sehen, etwas über verschiedene Lebensmittel zu lernen und sich darin wohl zu fühlen, anstatt sie dazu zu bringen, alle vorgestellten Lebensmittel zu essen.

Die sensorischen Probleme können sich auch auf die Umgebung beziehen, zum Beispiel:

- Das Kind findet es vielleicht schwierig, in einer lauten Mensa zu essen – finde heraus, ob es stattdessen in einem ruhigen Raum essen kann.
- Der Stuhl, auf dem es sitzt, ist vielleicht zu hart – füge ein Kissen hinzu.
- Im Hintergrund die Lieblingsmusik abzuspielen, kann entspannend sein und das Kind von der Angst vor dem Essen ablenken. Auch ein ruhiger Raum mit gedämpftem Licht kann helfen.

Krankheiten und Beschwerden

Körperliche Schmerzen und Beschwerden können die Essgewohnheiten einer Person beeinträchtigen.

- Bauchschmerzen können dazu führen, dass eine Person zu viel isst, um sich wohl zu fühlen.
- Verstopfung kann den Appetit dämpfen. Sodbrennen kann jemanden davon abhalten, weiter zu essen.
- Zahnschmerzen und Geschwüre im Mund können dazu führen, dass man nur ungern etwas in den Mund nimmt.
- Einige Medikamente können den Appetit beeinträchtigen (zum Beispiel Ritalin) oder Magenbeschwerden verursachen (zum Beispiel Antibiotika).
- Ein aufgeblähter Darm kann dazu führen, dass sich eine Person satt fühlt, obwohl das nicht der Fall ist.

Unterstütze dein Kind bei der Übermittlung von körperlichen Schmerzen oder Beschwerden, zum Beispiel mithilfe von

- Bildern von Körperteilen
- Symbolen für Symptome
- Schmerzskalen, Schmerzdiagrammen, oder
- Apps.

Präsentation des Essens

Die Liebe zum Detail und Schwierigkeiten mit Veränderungen sind charakteristisch für autistische Menschen. Die Art und Weise, wie das Lebensmittel auf dem Teller präsentiert oder angeordnet wird, oder die Verpackung des Lebensmittels kann bestimmen, ob sie es essen oder nicht.

Wurde die Anordnung der Speisen auf dem Teller geändert? Ist das Essen zu viel oder zu wenig gekocht? Hat sich die Verpackung geändert? Hat das Logo eine andere Farbe? Ist die Packung beschädigt? Hast du eine andere Marke gekauft?

Soziale Überlegungen

- Manche Kinder essen in Gesellschaft ihrer Familie oder anderer Kinder besser. Sie sind möglicherweise eher bereit, neue Lebensmittel zu probieren, wenn sie sehen, dass andere Menschen dasselbe Essen probieren und es genießen.
- Für andere kann die soziale Natur der Mahlzeiten stressig sein. Sie sind vielleicht entspannter und essen mehr und abwechslungsreicher, wenn sie alleine in einem anderen Raum essen.
- Schirmt dein Kind sich sensorisch ab, zum Beispiel, indem es beim Essen ein Buch liest? Vielleicht steht das Buch sogar hinter dem Teller aufgebaut wie eine Mauer zwischen dem Kind und dem Rest der Familie? Das ist kein Zeichen der Ablehnung, sondern ein Anzeichen, das das Kind durch die Reizintensität und/oder die sozialen Anforderungen überlastet ist.

- Wenn eine Mahlzeit nicht zu Hause sein wird, bereite das Kind im Voraus vor, indem du ihm mitteilst, wer dort sein wird, neben wem es sitzen wird, worüber die Leute sprechen könnten und was sie sagen könnten, um ein Gespräch zu beginnen.

Stress

Manche Kinder reagieren körperlich auf Stress und können nicht essen, wenn sie gestresst sind.

- Manche Kinder müssen sich nach der Schule erst entspannen, um essen zu können. Überlege, was dabei helfen kann – zum Beispiel Lieblingsbeschäftigungen, Musik, Bewegung, Gewichtsdecken oder -westen, oder eine bestimmte Routine.
- Beim Essen sollten keine konfliktreichen Themen besprochen werden – auch nicht mit Geschwistern oder die Eltern untereinander.
- Versuche, Stressfaktoren rund ums Essen zu identifizieren und zu minimieren. Für motorisch ungeschickte Kinder kann es zum Beispiel ein Stressfaktor sein, wenn ihre Essmanieren und ihr Kleckern immer wieder kritisiert werden.

Andere Kinder reagieren auf Stress mit übermäßigem Essen (Futter für die Seele). Überlege, welche anderen Wege es geben könnte, Stress abzubauen.

Autistische Kinder sind im Allgemeinen sehr viel Stress ausgesetzt und man sollte diesen reduzieren, wo man es kann.

Zwänge, Interessen und Routinen

Viele autistische Menschen sind zwanghaft. Wenn bestimmte Lebensmittel oder die Kalorienzählung einen Zwang darstellen, kann dies zu Überernährung, Unterernährung oder einer einseitigen Ernährung führen.

Aber Zwanghaftigkeit oder intensive Interessen können auch hilfreich sein.

- Du kannst versuchen, eine Zwanghaftigkeit in Bezug auf Essen oder auf Gewichtsverlust in etwas Positives wie Kochen und Schreiben von Rezepten zu lenken.
- Du kannst ein besonderes Interesse nutzen, um das Kind dazu zu ermutigen, mehr oder abwechslungsreicher zu essen, zum Beispiel, indem ihr von einer Thomas-the-Tank-Engine-Platte esst, Lebensmittel in Raketenformen schneidet oder Lebensmittel aus dem Land oder der Region seines Lieblingssängers oder seiner Lieblingssportmannschaft erkundet.

Viele autistische Menschen verlassen sich auf Routine und Gleichheit. Um gut zu essen, müssen sie möglicherweise jeden Tag zur gleichen Zeit essen, an der gleichen Position am Tisch sitzen oder immer den gleichen Teller und das gleiche Besteck verwenden.

Dieses Bedürfnis nach Gleichheit kann auch die Präferenz mancher autistischer Menschen für verarbeitete Lebensmittel erklären. Verarbeitete Lebensmittel sind vorhersehbar. Sie sehen jedes Mal gleich aus und schmecken gleich. Im Gegensatz dazu gibt es bei frischen Lebensmitteln immer natürliche Variationen.

Bewältigungsstrategien

Was als Zwanghaftigkeit erscheint, ist manchmal tatsächlich eine Bewältigungsstrategie. Einige autistische Menschen sagen, die Welt fühle sich überwältigend und dies könne ihnen erhebliche Sorgen bereiten. Einige Menschen essen vielleicht aufgrund ihres geringen Selbstwertgefühls oder ihrer Angst zu viel oder verzichten auf bestimmte Lebensmittel.

- Versuche, alle belastenden Dinge rund ums Essen zu minimieren – das Ernährungstagebuch hilft dabei.
- Fördere andere Bewältigungsstrategien, zum Beispiel dem Kind Zeit für seine Interessen einzuräumen.

Die Menge an Essen

Übergewicht und Fettleibigkeit sind bei Menschen im Autismus-Spektrum verbreitet: Eine Studie hat gezeigt, dass in Amerika beinahe die Hälfte der autistischen Kinder im Alter von 10 bis 17 übergewichtig oder fettleibig sind. Bei nicht-autistischen Kindern ist es weniger als ein Drittel.

Das bestätigt bisherige Untersuchungen: Von 21 Studien, die in den letzten Jahren zu dieser Frage veröffentlicht wurden, fanden 16 ein erhöhtes Risiko für Übergewicht bei Kindern im Autismus-Spektrum.

Die Studie stellte auch fest, dass stärker autistische Menschen ein höheres Risiko für Übergewicht hatten als Menschen, bei denen die autistischen Eigenschaften weniger stark ausgeprägt waren.

Warum isst mein Kind zu viel?

Wenn du herausfindest, warum dein Kind zu viel isst, kannst du sein Essverhalten besser steuern.

Wende dich zunächst an deine Kinderärzt*in, um Grunderkrankungen auszuschließen.

Wenn keine medizinischen Gründe vorliegen, kann es sein, dass dein Kind aus einem oder mehreren der folgenden Gründe zu viel isst:

- **Gewohnheit:** Wenn du ein paar Tage lang ein Esstagebuch führst, kannst du feststellen, ob das Naschen deines Kindes ein Muster aufweist. Nascht es zu bestimmten Tageszeiten? Während es fernsieht? Am Computer? Gibt es Phasen im Tagesablauf, wo das Kind aus Langeweile isst?
- **Zwanghaftes Verhalten:** Ist das übermäßige Essen deines Kindes mehr als nur eine Gewohnheit? Vielleicht ist ein bestimmtes Lebensmittel zum Zwang geworden, den es nicht kontrollieren kann. Wenn dein Kind zu den Mahlzeiten zu viel isst und zu viel essen möchte, zeigt es möglicherweise Anzeichen von zwanghaftem Verhalten.
- **Nebenwirkungen von Medikamenten:** Einige Verhaltensmedikamente können dazu führen, dass Kinder mehr essen und an Gewicht zunehmen. Dies liegt daran, dass die Medikamente die Hormone verändern, die den Appetit steuern, und wie der Körper die Nahrung verarbeitet.

- Unvorhersehbare Essenszeiten: Wenn dein Kind keine festen Essenszeiten hat, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass es den ganzen Tag über zahlreiche Snacks zu sich nimmt.
- Sensorische Sensitivitäten: Wenn dein Kind beispielsweise weiche Texturen mag, sucht es möglicherweise regelmäßig nach weichen Lebensmitteln.

Was tun, wenn mein Kind zu viel isst?

- Wenn du denkst, dass das übermäßige Essen auf Obsessionen oder Zwänge zurückzuführen ist, versuche zu begrenzen, wie viel Essen du auf den Teller deines Kindes gibst und wie viel Essen in Sicht ist.
- Wenn du glaubst, dass die Medikamente deines Kindes das Problem sein könnten, sprich mit deiner*r Kinderärzt*in, darüber, ob das Medikament durch ein anderes ersetzt werden kann. Es kann einige Versuche dauern, um herauszufinden, welche Medikamente am besten für den Körper deines Kindes geeignet sind.
- Regelmäßige Mahlzeiten können deinem Kind dabei helfen, sich an bestimmte Essensmengen zu bestimmten Zeiten anzupassen. Während sich dein Kind an die neue Routine gewöhnt, kann es hilfreich sein, einige fettarme, energiesparende Snacks zur Hand zu haben, damit es bei den nächsten Mahlzeiten nicht zu satt ist.
- Versuche, deinem Kind beizubringen, wie es sich anfühlt, hungrig und satt zu sein. Dabei kann auch eine visuelle Skala helfen. Wenn das Kind keinen Hunger hat, sollte es warten, bis es etwas isst. Wenn es nach dem Essen immer noch hungrig ist, ermutige es, einige Minuten zu warten. Meistens fühlt es sich dann satt.
- Manchmal glauben Kinder, hungrig zu sein, wenn sie wirklich nur Durst haben. Stelle sicher, dass dein Kind zwischen den Mahlzeiten den ganzen Tag über genug Wasser trinkt.
- Wenn dein Kind bei Langeweile gern eine Kleinigkeit isst, versuche, ein paar Aktivitäten in der Hinterhand zu haben, damit es beschäftigt ist, bis es Zeit zum Essen ist.
- Wenn du problematische Lebensmittel oder Snacks nicht in Reichweite hast, kann das deinem Kind helfen, weniger zu essen. Wenn dein Kind älter ist oder besonders gut versteckte Bereiche erreichen kann, solltest du diese Lebensmittel nach Möglichkeit nicht zu Hause aufbewahren.
- Ermutige dein Kind, sich im Rahmen eines ausgewogenen und gesunden Lebensstils körperlich zu betätigen.
- Wenn dein Kind nach bestimmten Sinnesempfindungen sucht, versuche, ein sensorisches Objekt (Lebensmittel) durch ein anderes (Nicht-Lebensmittel) zu ersetzen. Wenn dein Kind beispielsweise das Gefühl von weichen Substanzen im Mund mag, kannst du ihm jeden Tag Zeit geben, um mit der Knetmasse zu spielen. Wenn es weiches Essen sucht, gib ihm stattdessen den Spielteig, den es mit seinen Händen fühlen kann.

Leider zielen pädiatrische Adipositas-Behandlungen bisher praktisch nur auf neurotypische Kinder. Dabei müsste man nicht das Rad neu erfinden, sondern nur ein paar kleine, aber wichtige Änderungen vornehmen: Zum Beispiel wird im Rahmen einer solchen Behandlung

typischerweise empfohlen, alle zuckerhaltigen Getränke im Haus wegzuwerfen. Das Kind, so die Vorstellung, wird sich dann zuerst sträuben und jammern, schließlich aber aus Durst auf Wasser umstellen. Ein autistisches Kind wird sich wahrscheinlich nicht so einfach umstellen. Die Forscherin Carol Curtin, die untersucht, wie man solche Programme an autistische Kinder anpassen kann, empfiehlt, statt dessen eine Limo pro Tag gegen Wasser auszutauschen und schrittweise auf einen vollständigen Austausch hinzuarbeiten.

Spezielle Probleme

Körperliche Probleme

Das Essen kann durch eine Verzögerung der körperlichen Entwicklung oder einen niedrigen Muskeltonus beeinträchtigt werden. Du kannst Aktivitäten fördern, die zur Entwicklung von Mund- und Kieferbewegungen beitragen, zum Beispiel Strohhalme, Pfeifen, Blasen oder Zahnbürsten.

Prader-Willi-Syndrom

Manche Menschen essen zu viel, weil sie nicht wissen können, wann sie satt sind. Dies ist ein Symptom des Prader-Willi-Syndroms. Das Prader-Willi-Syndrom ist genetisch bedingt und Menschen mit Prader-Willi-Syndrom haben eine höhere Wahrscheinlichkeit, autistisch zu sein.

Hochwürgen

Einige Kinder mit Autismus übergeben sich und kauen die zuvor verzehrten Lebensmittel erneut. Aus offensichtlichen Gründen verursacht das soziale Probleme – Familienmitglieder mögen es ertragen, aber potenzielle Freunde kann es abschrecken –, aber es gibt auch Gesundheitsrisiken: Die menschliche Speiseröhre ist nicht dafür ausgelegt, häufiger Einwirkung von Magensäure zu widerstehen, und kann davon beschädigt werden.

Pica

Als Pica oder Pica-Syndrom bezeichnet man das Essen von Dingen, die nicht als essbar gelten, zum Beispiel Papier, Steine, Büroklammern oder Zigaretten. Je nachdem, was dabei gegessen wird, kann Pica gefährlich sein.
Erfahre hier mehr über Pica.

Magersucht

Magersucht ist eine schwere Essstörung, die Frauen und Männer betreffen kann. Autistische Frauen entwickeln viel häufiger Magersucht als nicht-autistische Frauen.

Binge Eating

Manche autistischen Menschen haben ein Essverhalten, das ungefähr dem entspricht, was im DSM als Binge-Eating-Störung bezeichnet wird.

Es gibt keine konkreten Zahlen über Binge-Eating bei autistischen Menschen. Eine Studie hat aber gezeigt, dass 3 bis 42% der Erwachsenen in Anstalten Binge-Eating-Verhalten zeigen; in kleineren Wohnheimen sind es immer noch 1 bis 19%. Möglicherweise sind die Lebensumstände ein Risikofaktor.

Manche autistischen Menschen erfüllen formal nicht die Diagnosekriterien für Binge-Eating, weil sie zum Beispiel wegen Alexithymie und Kommunikationsproblemen nicht sagen können, wie sie sich fühlen. Die Ernährungsberaterin Janice Goldschmidt, die auf Essstörungen bei lernbehinderten und autistischen Menschen spezialisiert ist, zeigt, dass man sie durch angepasste Kriterien ersetzen kann:

Tabelle 1: Umwandlung der DSM-Kriterien in angepasste Kriterien für autistische Menschen

Offizielle DSM-5-Kriterien	Alternative Kriterien für autistische Menschen
Schneller als normal essen	Schnell essen
Essen, bis man unangenehm voll ist	Essen, wann immer Essen verfügbar ist
Essen, wenn man keinen Hunger hat oder satt ist	Zu viel essen
Gefühle von Ekel, Depression oder Schuldgefühlen nach dem Essen	Aus Beschämtheit allein essen
Essen stehlen	

Fachkräfte, die helfen können

Die Bandbreite und Häufigkeit von Essproblemen und Essstörungen bei autistischen Menschen zeigt, dass es hier einen großen Bedarf an Unterstützung gibt. Trotzdem kennen sich viele Fachkräfte nicht oder kaum mit Autismus aus. Es wäre wünschenswert, dass sich mehr Fachkräfte für Essstörungen im Bereich Autismus weiterbilden, um Autist*innen besser unterstützen zu können.

Prinzipiell können hilfreich sein:

- Zahnärzt*innen: Essstörungen können zu schlechtem Zahnhygienemanagement oder Zahnschmerzen führen oder von diesen beeinflusst werden.
- Ernährungsberater*innen: Sie bieten die Bewertung und Behandlung von ernährungsbedingten Gesundheitsproblemen wie Verstopfung, Allergien und Unverträglichkeiten sowie praktische Ratschläge zu Essstörungen, Gewichtszunahme und Gewichtsverlust.
- Klinik für Essstörungen.
- Klinische Psycholog*in oder Psychiater*in: Wenn das Problem psychologischer Natur ist, können sie helfen.
- Kinderärzt*in: Expert*innen für Kindergesundheit, die bei der Lösung von Ernährungsproblemen und der Untersuchung der zugrunde liegenden Probleme helfen können. Kinderärzt*innen oder Hausärzt*innen können auch überprüfen, ob die Blutwerte für Vitamine und Mineralstoffe im normalen Bereich liegen.
- Ergotherapeut*in: Kann Ihnen möglicherweise Ratschläge geben, wie Sie mit der Situation zu Hause umgehen.
- Logopäd*in: Kann bei Ernährungsproblemen und Schluckstörungen (Dysphagie) beraten.

Quelle; autismus-kultur.de/essprobleme-autismus/