



für Angehörige,
Betroffene und
Fachleute

Daniela Bühler | Claudia Surdmann

Entspannter essen mit Kindern im Autismus-Spektrum

Ein Ratgeber für Eltern und Fachpersonen
zum Umgang mit selektivem Essverhalten

WISSEN

RATGEBER

für Angehörige, Betroffene und Fachleute

Die Autorinnen:



Dr. Daniela Bühler

ist Logopädin und promovierte im Bereich Sprachentwicklung an der University of Canterbury in Neuseeland. Während ihrer langjährigen klinischen Tätigkeit am Kinderspital Zürich setzte sie sich intensiv mit der frühkindlichen Nahrungsaufnahme und damit verbundenen Herausforderungen auseinander. In ihrer Arbeit mit Kindern und Familien verbindet sie wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischer Erfahrung im Alltag. Seit

2023 ist sie an der Hochschule für Heilpädagogik in Zürich tätig und engagiert sich in Lehre und Forschung zu Sprachentwicklung und kindlicher Nahrungsaufnahme.



Claudia Surdmann, MA

ist Logopädin und hat mehr als 20 Jahre in verschiedenen Institutionen mit Kindern mit Autismus gearbeitet. Sie war zuständig für die logopädische Therapie von Kindern im Autismus-Spektrum und die Beratung von Eltern. Dabei waren die Gestaltung von Essenssituationen und die damit verbundenen Herausforderungen ein wiederkehrendes Thema. Seit 2023 ist Claudia Surdmann als Dozentin an der Interkantonalen Hochschule für

Heilpädagogik im Studiengang Logopädie tätig und arbeitet in der Fachstelle Autismus mit.

Daniela Bühler | Claudia Surdmann

Entspannter essen mit Kindern im Autismus-Spektrum

Ein Ratgeber für Eltern und Fachpersonen
zum Umgang mit selektivem Essverhalten

RATGEBER

für Angehörige, Betroffene und Fachleute

Daniela Bühler | Claudia Surdmann

Entspannter essen mit Kindern im Autismus-Spektrum

Ein Ratgeber für Eltern und Fachpersonen
zum Umgang mit selektivem Essverhalten

WISSEN

Schulz-
Kirchner
Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet: www.skvshop.de

1. Auflage 2026

ISBN 978-3-8248-1378-0

eISBN 978-3-8248-1102-1

Alle Rechte vorbehalten

© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2026

Mollweg 2, D-65510 Idstein

Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:

Dr. Ullrich Schulz-Kirchner, Martina Schulz-Kirchner

Titelfoto: © Tomsickova – Adobe Stock

Fachlektorat: Inga Lange

Lektorat: Johanna Schogs

Umschlagentwurf und Layout: Sarah Kalck

Druck und Bindung: AALEXX Druck Produktion, Thönser Str. 5a, 30938 Großburgwedel

Printed in EU

Die Informationen in diesem Ratgeber sind von der Verfasserin und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasserin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes (§ 53 UrhG) ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar (§ 106 ff. UrhG). Das gilt insbesondere für die Verbreitung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verwendung von Abbildungen und Tabellen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung oder Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Schulz-Kirchner Verlag GmbH behält sich eine Nutzung ihrer Inhalte für Text- und Data-Mining i. S. v. § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Eine Nutzung über den privaten Gebrauch hinaus ist grundsätzlich kostenpflichtig. Anfrage über: info@schulz-kirchner.de.

| Inhalt

Vorwort	9
Essen mit allen Sinnen – wie Kinder Nahrung erleben.	11
Der Mund als sensibler Wahrnehmungsraum.....	13
Wenn Wahrnehmung überwältigend wird.	13
Wahrnehmung ist individuell	13
Erste Entlastung.....	14
Wenn Essen zur Herausforderung wird – selektives Essverhalten verstehen	15
Was bedeutet selektives Essverhalten?	15
Wann wird selektives Essverhalten belastend?.....	16
Abgrenzung zu Essstörungen	16
Ein weiteres Essphänomen: Pica-Syndrom – wenn Dinge in den Mund genommen werden, die keine Nahrung sind.	17
Essen als sensibles Thema	17
Die Perspektive wechseln.....	18
Entlastung für Eltern.....	18
Körperwahrnehmung und innere Signale verstehen –	
Hunger, Sättigung und Interozeption.....	19
Was bedeutet Interozeption?.....	19
Hunger und Sättigung sind Lernprozesse	20
Wenn der Bauch mitisst	21
Körpersignale und Verhalten	22
Wenn innere Signale übergangen werden	22
Erste Schritte zur Unterstützung der Körperwahrnehmung.....	22
Verstehen statt bewerten.....	23
Emotionen am Esstisch – wie Stress, Angst und Beziehung das Essen beeinflussen ..	24
Wenn Stress den Appetit blockiert	24
Der emotionale Kreislauf am Esstisch	24
Essen wird zur Stressarena.....	26
Emotionen wahrnehmen – bei sich selbst und beim Kind	26
Druck reduzieren – Beziehung stärken.....	27
Erfolg neu definieren.....	27
Kleine Veränderungen mit großer Wirkung.....	28
Ausblick	28

Sicherheit und Vertrauen – die Basis für Veränderung.	29
Warum Sicherheit beim Essen so wichtig ist	29
Vorhersagbarkeit schafft Vertrauen	29
Rituale als Anker im Alltag	30
Das Tempo des Kindes respektieren	30
Erwachsene als sichere Basis	31
Kleine Schritte bewusst wahrnehmen	31
Vertrauen braucht Zeit	31
Ausblick	32
Struktur und Autonomie – was Kinder brauchen, um essen zu können.	33
Warum Struktur entlastet	33
Struktur ist kein Zwang	33
Autonomie als Schutzfaktor	34
Eltern bieten an – Kinder entscheiden	34
Mitbestimmung im Kleinen ermöglichen	35
Visuelle Unterstützung als Orientierungshilfe	35
Struktur flexibel gestalten	36
Wenn Struktur zu eng wird	36
Ausblick	37
Mahlzeiten gestalten – mit Ruhe, Regeln und Rücksicht	38
Die Bedeutung der Atmosphäre	38
Klare und faire Regeln	38
Materialien und kleine Anpassungen	39
Essrhythmus und Zwischenmahlzeiten	40
Teilhabe ermöglichen – auch ohne Essen	40
Essen anbieten – nicht überreden	41
Pausen zulassen	42
Konflikte vermeiden – und wenn sie entstehen, deeskalieren	42
Nach der Mahlzeit ist vor der Mahlzeit	43
Ausblick	43
Neue Lebensmittel einführen – sanft und schrittweise.	44
Toleranz kommt vor Essen	44
Einordnung	45
Entlastende Perspektive	45
Sicherheit bewahren – Bekanntes beibehalten	45