

# Diese Frauen wissen, was unseren Kindern guttut



### Leben & erziehen: Wie genau sieht die Arbeit der Elternberater aus?

**Kathi Ehrenberg:** Wir betreiben den Telefonservice von Aptaclub bereits seit 1982. Inzwischen betreuen 17 Mitarbeiter die Anfragen – längst auch auf allen Social-Media-Kanälen wie Facebook, WhatsApp, Instagram. In fünf Schichten zu je fünf Stunden sind wir für die Mütter (und auch Väter) da. Wir sind alle Ernährungswissenschaftlerinnen, Stillberaterinnen, Kinderkrankenschwestern – und fast alle von uns sind selbst Mütter. Wir kennen somit die Situation der Anruferinnen – das ist ein Riesenvorteil.

### Wann rufen die Ratsuchenden meistens an?

Überwiegend bis 20 Uhr. Die Gespräche dauern im Schnitt 5 bis 10 Minuten, manchmal aber auch bis zu 30 Minuten. In der Mehrzahl sind es Mütter mit Kindern bis zum dritten Lebensjahr, die meist Fragen zur Ernährung haben. Natürlich auch zu unseren Produkten, zur Zusammensetzung, also den Inhaltsstoffen. Generell kommen aber auch viele Fragen zur

Seit fast 40 Jahren können Interessierte die Elternberatung von Aptaclub zu Ernährungsfragen kontaktieren. Es geht um Snacks für zwischendurch, das natürliche Hungergefühl und den richtigen Zeitpunkt zur Einführung von Beikost oder Familienessen. Wir haben Mitarbeiterin Kathi Ehrenberg befragt





## UNSERE EXPERTIN

Ernährungswissenschaftlerin Kathi Ehrenberg ist Mitarbeiterin des 17-köpfigen Aptaclub-Teams, das rund um die Uhr Fragen von Eltern zur Frühkindernährung beantwortet



Stillzeit, zur Umstellung auf Beikost oder Gerichte, die alle in der Familie essen, oder zur gesunden Ernährung in der Schwangerschaft – was ja alles nicht direkt mit unseren Produkten von Aptamil zu tun hat.

### Haben Sie eine Richtschnur, worauf basieren die Empfehlungen?

Wir halten uns an die Ratschläge der Fachgesellschaften, bspw. der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), vieles basiert auf Studien des Forschungsdepartments Kinderernährung (FKE). Bei Fragen zu medizinischen Themen verweisen wir immer an den Kinderarzt oder bei akuten Problemen wie einer Vergiftungsgefahr an den ärztlichen Notdienst.

### Also beantworten Sie auch Fragen zu Konkurrenzprodukten?

Wir beraten alle Eltern, egal ob sie unsere Produkte füttern oder nicht. Fragen zu anderen Produkten können wir natürlich nicht beantworten. Für diese Einstellung haben wir sogar ein Hebammenzertifikat erhalten – sie haben uns getestet und als vertrauenswürdig eingestuft. Denn wir quatschen keinem ein Produkt auf.

### Gibt es immer wiederkehrende Fragen?

Ja, immer die richtige Einführungszeit für Beikost; wann der erste Brei gefüttert werden soll; was ist, wenn der Löffel nicht akzeptiert wird; wie wird Familienkost gewürzt? Es geht halt oft auch um die Rückversicherung, alles richtig zu machen – selbst von Müttern mit älteren Kindern.

### Und Sie müssen ja die allerneuesten Erkenntnisse parat haben?

Das haben wir durch die ständige Schulung oder auch Recherchen z. B. zur Allergievorbeugung. Ein wichtiges Thema, bei dem sich die Empfehlungen in den letzten Jahren verändert haben.

### Wie wichtig ist gesunde Ernährung?

Sehr wichtig. Wir erklären, welche Gemüsesorten welche Vitamine haben. Getreideunverträglichkeiten sind z. B. auch ein Thema.

### Ist vegane Ernährung für Kinder ein Thema?

Häufiger auch. Diese wird für Kinder nicht empfohlen, und als Kompromiss schlagen wir eine vegetarische Ernährung mit Milchprodukten vor. Wir weisen auf die Gefahr von Nährstoffdefiziten und Wachstumsstörungen hin – und raten immer, dem Kind zusätzlich Vitamin C zu geben.

### Sind Übergewicht oder Essverweigerung ein Thema?

Bei offensichtlichen Essstörungen geben wir Adressen für erste Hilfe weiter. Das Thema „schlechter Esser“ beantworten wir häufiger. Wir geben dann Tipps, dass die Kinder miteinbezogen werden bei der Essensvorbereitung, damit sie auch Lebensmittel früh kennenlernen und regelrecht „fühlen“ können. Und wir empfehlen, die Snacks für zwischendurch wegzulassen, damit ein natürliches Hungergefühl aufkommen kann. Die Eltern müssen sich fürs gemeinsame Essen eben Zeit nehmen, mit am Tisch sitzen und den Kindern ein entsprechendes Vorbild sein.



### KONTAKT-MÖGLICHKEITEN:

Telefonisch (kostenfrei und rund um die Uhr, 7 Tage in der Woche):

**0800 278 26 45**

WhatsApp (montags – freitags, 8–18 Uhr): **0151 16 34 32 62**

Live-Chat auf der Website

**aptaclub.de**

E-Mail: **expertenteam@**

**aptaclub.de**