

Mein +

Anzeige

Podcast „Traut euch Kinder!“, Warum starre Ernährungsregeln schaden

21.09.2026 13:18 (Akt. 21.09.2026 13:18) ⓘ

🔊 Vorlesen

♡ 4



Katharina Fantl fordert mehr Lockerheit für den Familientisch. ©VorarlbergerKinderdorf

In der 30. Folge des Vorarlberger-Kinderdorf-Podcast fordert Ernährungsberaterin Katharina Fantl mehr Leichtigkeit für den

Familientisch, denn: „Nicht nur Fastfood schadet auch die übermäßige Beschäftigung mit ge

VorarlbergerKinderdorf



Anzeige

BREGENZ Als Fitnesstrainerin hing sie selbst in einer Essstörung fest und brauchte Jahre, um sich aus dem Teufelskreis von Essattacken und Kontrollzwang zu befreien. Wie es ihr gelang, einen Ausweg zu finden, schildert Katharina Fantl in der aktuellen 30. „Traut euch Kinder!“-Episode. Inzwischen ist sie Ernährungsberaterin, Podcasterin und Mitbegründerin der Plattform „confidimus“. Ihr Anliegen: Kindern ein unbeschwertes Essverhalten zu vermitteln. Denn laut der Ernährungsscoachin bringen starre Regeln und dogmatische Konzepte den inneren Ernährungskompass aus dem Gleichgewicht. In der aktuellen Episode des Vorarlberger-Kinderdorf-Podcast erklärt die Expertin, warum gerade der hohe Anspruch, sich und seine Kinder gesund zu ernähren, zum Zwang werden und schädlich wirken kann.

Emotionales Essen und eigene Kindheit

Auf den Tisch kommen in dieser Folge weitere spannende Fragen: Welche Rolle spielt die eigene Kindheit in punkto Ernährung? Was bedeutet emotionales Essen und wie wirken Diäten und Bewertungen des Körperbildes einem gesunden Essverhalten entgegen? Katharina Fantl macht deutlich: „Es geht schnell, dass wir eine Diätmentalität entwickeln, um in die vermeintlich perfekte Insta-Welt zu passen.“ Die Expertin nimmt uns mit an ihren eigenen Familientisch mit drei Jungs und zeigt anhand von vielen Beispielen: **Wenn Hunger nicht das Problem ist, ist Essen nicht Lösung.**

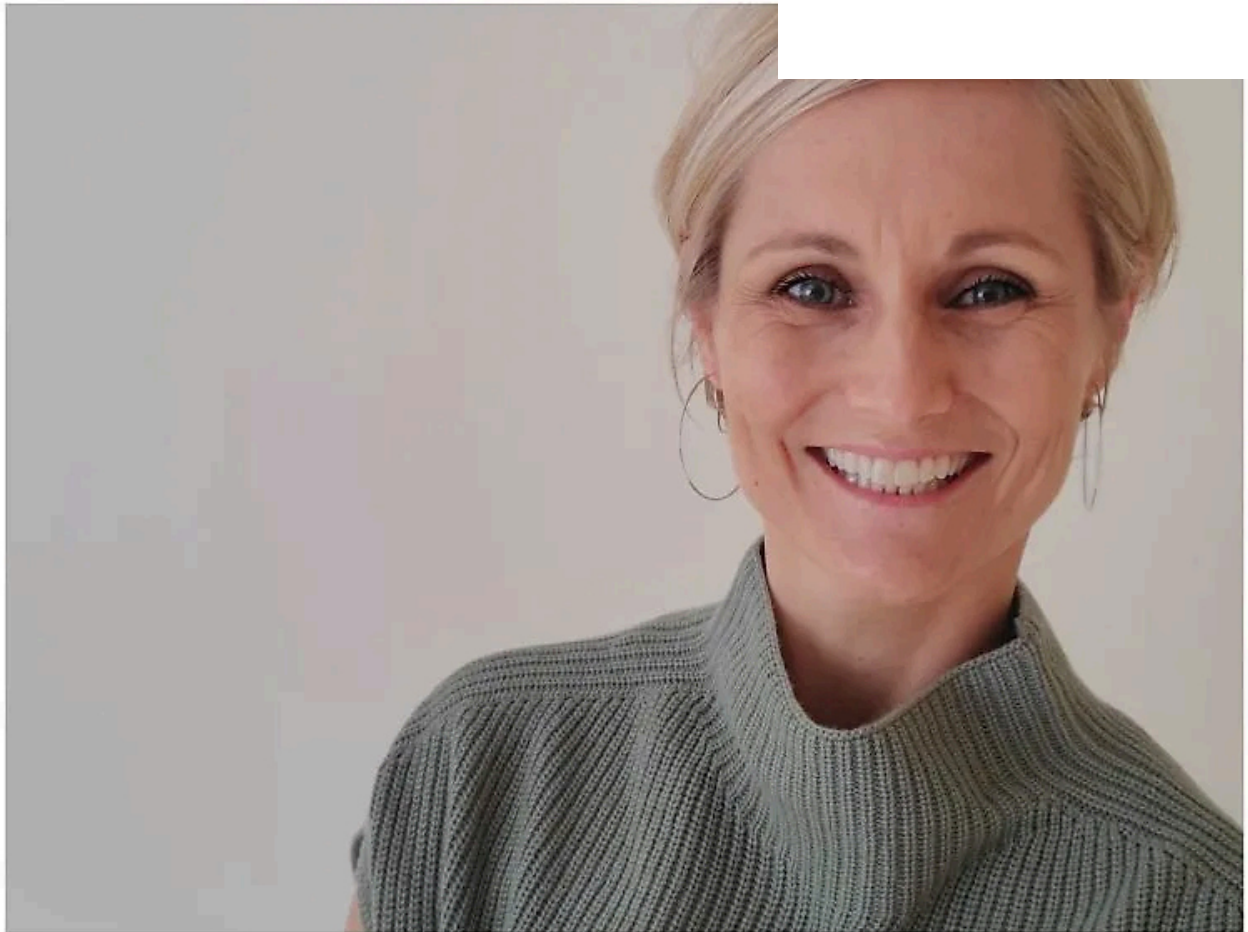
Zwischen Orthorexie und Fastfood

Im Gespräch erläutern die Podcasterinnen des Vorarlberger Kinderdorfs mit Katharina Fantl auch, warum Essen im Spannungsfeld zwischen der krankhaften Beschäftigung mit Lebensmitteln (Orthorexie) und täglichem Fastfood mehr und mehr zur sozialen Trennlinie wird. Vor allem aber zeigt Katharina auf, wie wir am Familientisch Gelassenheit, Freude und Genuss in den Vordergrund stellen können.

Kleines Jubiläum: 30 Folgen online

Aus 30 verschiedenen Perspektiven haben Tanja Schwärzler und Christine Flatz-Posch mit ihren Gästen bis dato das Thema „Wie Kindheit prägt“ beleuchtet. Sie geben im Podcast „Traut euch Kinder!“ des Vorarlberger Kinderdorfs Expert:innen eine Bühne für ihr Wirken, bringen Tabuthemen aufs Tapet und fangen persönliche Kindheits- und Lebenserfahrungen ein. Alle „Traut euch Kinder!“-Folgen sind auf Spotify, Apple Podcasts, YouTube und den gängigen Podcast-Plattformen abrufbar. Infos zum Podcast gibt's auch auf: www.wir-kinder-vorarlbergs.at/podcast und podcast@voki.at

Podcast „Traut euch Kinder!“, Folge 30: Iss dich frei – warum wir starre Ernährungsregeln vom Tisch fegen sollten, mit Ernährungsberaterin Katharina Fantl, auf YouTube anhören: [#30 Iss dich frei – warum wir starre Ernährungsregeln vom Tisch fegen sollten – YouTube](#)



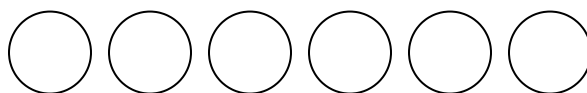
Zu Gast im Podcast „Traut euch Kinder!“, Ernährungskoach Katharina Fantl. ©VorarlbergerKinderdorf

Vortrag in der Reihe „Wertvolle Kinder“ von Katharina Fantl zum Nachlesen und Nachhören: „Ihr Kind isst besser, als Sie denken“:
<https://www.vorarlberger-kinderdorf.at/mediathek/wertvolle-kinder-vortraege/zum-nachlesen/wertvolle-kinder-die-20/ihr-kind-isst-besser-als-sie-denken>

 **Teilen**

Zurück zur Startseite

Deine Meinung zu diesem Artikel?



2

2