

Kinder bei Mahlzeiten in Kitas professionell begleiten

Ess-Tisch gleich Stress-Tisch?!

Fachtagung „Ernährung & Bewegung“
Kreishaus Steinfurt 27. Juni 2018

Dr. rer. nat. habil. Gabriele Haug-Schnabel
Forschungsgruppe Verhaltensbiologie des Menschen (FVM) Kanderndorf
www.verhaltensbiologie.com

FVM 2018

Mahlzeitengestaltung

2

- vielfältiges Futter nicht nur für den Magen
- ... ein Thema für die Konzeption!

- Bei kaum einem Thema gibt es:
 - mehr Halbwissen
 - mehr Wanderlegenden
 - moderne Mythen - „urban legends“!

FVM 2018

Essen - Mahlzeiten

3

- Bei kaum einem Thema gibt es:
 - mehr Halbwissen
 - mehr Wanderlegenden
 - moderne Mythen - „urban legends“!

FVM 2018

Zum Beispiel:

4

- Vor einer Mahlzeit sollte man Kindern mindestens eine halbe Stunde zuvor nichts mehr zu trinken geben, da sie sonst einen „Wasserbauch“ haben und nicht „richtig“ essen.
- Mehrere Studien weisen darauf hin, dass **15 oder 20 Minuten** vor dem Essen ein Glas Wasser zu trinken, die Verdauung und den Appetit anregt
 - das ist der Grund, warum wir in Hotels gerne einen Aperitif angeboten bekommen, da er „den Magen öffnet!“ → wir mehr bestellen!

FVM 2018

Spinat ist gesund, weil er besonders viel Eisen enthält!

5

- Vor 40 Jahren hat ein Lebensmittelanalytiker bei der Untersuchung von Spinat das Komma versehentlich um eine Stelle nach rechts gerückt und so dem Gemüse einen zehnfachen Eisengehalt attestiert. Statt 2,9 mg, 29mg!!
- Der Eisengehalt von frischem Spinat ist mit 2,9 Milligramm auf 100 Gramm eher gering
- Von dem wenigen Eisen, das im Spinat tatsächlich enthalten ist, kann nur wenig aufgenommen, da die Oxalsäure das Eisen bindet.

FVM 2018

Sind Generationen von Kindern sinnlos dazu gezwungen worden, ihren Spinat zu essen?

6

- Auch wenn der hohe Eisengehalt eine Legende ist: Spinat ist durchaus gesund. Er enthält zum Beispiel große Mengen der Vitamine A und C sowie Beta-Karotin, dem eine vorbeugende Wirkung gegen Krebs zugeschrieben wird.
- Spinatzwang ist unnötig: Denselben Zweck erfüllen auch andere Gemüsesorten, zum Beispiel Broccoli, Möhren ...

FVM 2018

Selbstständige Nahrungsaufnahme und -regulation

8

- Höchste Priorität:
 - → wissen, wie sich „hungrig“ anfühlt
 - wissen, wie sich „satt“ anfühlt

- ... schon bevor ich die passenden Worte dafür kenne und verstehe

FVM 2018

Mahlzeiten sind Bildungsmomente: in der Familie und in der Kita!

9

- Tischgespräche beginnen früh:
 - Ich bin hungrig!
 - Ich bin satt!
 - Ich werde müde!
 - Ich fühle mich wohl!
 - Ein gutes Gefühl erleben:
Mir werden Leib und Seele zusammengehalten

FVM 2018

Selbstständige Nahrungsaufnahme und -regulation

10

- Typisch für jedes Kind/jeden Menschen sind „Wenig-Ess- und Viel-Ess-Zeiten“, ebenso ein kurzfristiger Spezialhunger
- Der Körper verlangt dann über seinen Feinregulator „Appetit“ nach einem Stoff, der angesichts aktuell anstehender Stoffwechsellastungen nicht ins Defizit geraten sollte.

FVM 2018

Aufmerksamkeit und Achtsamkeit für kindliche Signale

11

- Kinder wissen, wann sie Hunger haben und wann sie satt sind: von sich aus werden sie weder übergewichtig, noch verhungern sie.
- Es sind andere Ursachen, die ein Kind, zu viel oder unzureichend essen lassen:
 - Ersatzbefriedigungen/Frustessen
 - jemandem einen Gefallen tun müssen
 - Mangel an verschiedenen anderen Möglichkeiten, sich Wohlfühl zu verschaffen

FVM 2018

Essen dient der Deckung physiologischer wie sozialer Bedürfnisse

12

Essen kann Nähe und Zusammengehörigkeitsgefühl spüren lassen!

Mahlzeiten sind Gesprächszeiten höchster Priorität!

FVM 2018

Altersgemäße Neophobie: „Scheu vor Neuem“

14

- Eigentlich kein Wunder! Altes „kluges“ Erbe!
 - bis zum 6. Monat wird alles probiert
 - Neophobie steigt mit zunehmender Mobilität
 - ab 18. Monat kann Ess-Spektrum völlig eingeschränkt sein

- Nicht alles, was man auf eigenen Krabbelkursionen findet zu essen, kann ein Überlebensschutz gewesen sein!

FVM 2018

Abneigung gegen grünes Gemüse und Bitterstoffe

15

- ist eine angeborene kindliche Aversion und bewahrt unsere Vorfahren vor unverträglicher Nahrung

- Denn in früheren Zeiten bedeutete „grün“: Achtung „giftig“, „unreif“ oder auch einfach nur „verdorben, also: ungenießbar“

FVM 2018

Evolutionäre Überlebensstrategien machen sich noch heute bemerkbar

16

- Genetisch determinierte Vorlieben für kalorienreiche Überlebensnahrung

- Bei Appetit und „Leckersignalen“ neigen wir zu hastigem und vermehrtem Essen (Buffet-Effekt!)

Evolutionäres Erbe

Wovon esse ich wann wieviel?

Warum schlingen wir und essen „über den Hunger“, wenn es besonders Leckeres gibt?

FMW 2018

Evolutionäre Überlebensstrategien stammen aus einer anderen Zeit

18

- Schnell hinterschlingen – wer weiß, wann Neider und Mitesser nahen und der Vorrat knapp wird!
- Bäume mit essbaren und reifen Früchten waren selten – einmal im Jahre für wenige Tage!!

Essen und Überleben – 5 Regeln der Evolution

19

- Bevorzuge »Überlebensnahrung« – süße, energiereiche Lieblings Speisen, die gut sättigen!
- Iss nur, was du kennst, und hüte dich vor Bitteren – denn darin könnten größere Mengen an Giftstoffen stecken.
- Wenn du etwas Neues probieren musst, nimm nur einen winzigen Bissen oder lass es lieber!
- Iss, was deine Eltern, Geschwister und Freunde essen – damit liegst du vermutlich richtig.
- Meide möglichst, was dir schon einmal den Magen verdorben hat („Spezialgedächtnis - Ekel!“)

aus: Rentz-Polster 2011

Es kann gefährlich sein, probieren/versuchen zu müssen!

20

- Auf Abneigungen achten und diese respektieren: Durch Nichtbeachtung kann es zum Kontakt mit Stoffen kommen, die schlummernde Allergien wecken und Unverträglichkeiten provozieren!
- Aufessen müssen - über den Hunger, ohne Rücksicht auf Völle- oder Ekelgefühl – kann eine Sucht vorbereiten und rettet kein Kind in Afrika oder Asien vor dem Verhungern.

FMW 2018

21

- Einmal gegessen wirken leckere Sattmacher/Dickmacher als Locksignal:

Merk Dir das, das hilft dir über die garantiert wieder kommende Hungerperioden hinweg!

- Das war in der Frühgeschichte der Menschheit äußerst wichtig!

FMW 2018

22

Evolutionäre Überlebensstrategien machen sich noch heute bemerkbar

- Genetisch determinierte Vorlieben für kalorienreiche Überlebensnahrung
 - Bei Appetit und „Leckersignalen“ Neigung zu hastigem und vermehrtem Essen (Buffet-Effekt!)
- Heute ein echtes Luxus-Problem angesichts stets zugänglicher Süßigkeitsregale oder Vorräte!

FMW 2018

23

- Kinder zwischen 2 und 6 Jahren verweigern überdurchschnittlich oft Nahrungsmittel, vor allem ihnen noch unbekannte Früchte oder Gemüse und Fleisch.
- Es gibt eine angeborene Scheu vor unbekanntem Nahrungsmitteln, die unsere Vorfahren vor Pflanzengiften und bakteriell veränderten Fleisch geschützt hat.
- Das Kennenlernen neuer Nahrung ist wichtig, um einseitige Ernährung zu vermeiden.
- Unterschiedliche Geschmacks- und Konsistenzempfindungen erweitern die Geschmacksentwicklung.

FMW 2018

24

Tipp für Verweigerungszeit

Jesper Juul (2002) Was gibt's heute?
Gemeinsam Essen macht Familien stark (Walter, Düsseldorf)

- Eine Phase extremer Nahrungsspezialisierung geht umso schneller vorbei, je gelassener die Erwachsenen bleiben und je weniger sie sich abschrecken lassen, weiterhin verschiedenes anzubieten.

FMW 2018

25

Nicht mit dem Essen spielen! Aber: Erfahrungen sammeln dürfen!

- Müsli mit Stäbchen
- Jede Woche ein Fingerfood-Tag
- Kleine Zangen für gemeinsamen Obststeller
- Buffet: selbst wählen, selbst zugreifen dürfen

FMW 2018

26

Erziehungsmittel Vorbild

- Ein Vorbild wird nur dann akzeptiert, wenn dahinter eine funktionierende Beziehung steht
- wenn der Vorbildgeber eindeutig von dem, was er anregt zu tun, auch selbst positiv überzeugt und begeistert ist
- „Ich mag Spinat nicht!“
„Aber Rote Beete mag ich sehr!“

FMW 2018

27

Das ist der Grund, weshalb in Kitas

- Mahlzeiten pädagogische Arbeitszeiten sind (eine Pause wird davor oder danach eingeteilt)
- zumindest der „Pädagogische Happen“ mitgegessen werden sollte, in der Funktion des „Ess-Modells“
- Mimik und Gestik beantwortet werden sollten, natürlich auch Gespräche angeleitet und unterstützt werden sollten

FMW 2018

28

Selbstbestimmtes Essen

- Alle Schritte, die ein Kind selbstständig ausführen kann, tut es alleine, mit wohl ausgewählten funktionsgerechten Hilfsmitteln.
- Es bekommt Unterstützung, wenn es diese braucht und/oder „anfordert“.

FMW 2018

29

Lothar Klein & Herbert Vogt Werden wir den Bedürfnissen von Zweijährigen gerecht? Eine Checkliste von 2003

- Können wir Ein- und Zweijährigen entwicklungsbedingte „Sonderrechte“ zubilligen, wie
 - Aufstehen beim Essen
 - mit der Hand essen
 - das Essen untersuchen,

weil wir sie als altersgemäße Bewältigungsstrategie verstehen?

FMW 2018

30

Sich selbst versorgen können

- Am Frühstücksbuffet wählen und selbst zugreifen können, heißt sich selbst versorgen können.
- Schon die Kleinen wissen genau, welchen Schemel, welchen Stuhl oder welche Trittleiter sie brauchen (und wo sie diese Hilfsmittel finden und wie man sie einsetzt), um alles im Raum erreichen zu können.

... es geht um Handhabbarkeit: ein wichtiger Teil des Kohärenzgefühls

FMW 2018

31

Essen als Chance zum Dialog nutzen

- Zu häufig wird nur das Nötigste gesprochen, um den **Essensablauf zu organisieren** („Willst Du noch etwas trinken?“, „Gib dem Tobias auch von dem Tee“, „Maria, Du hast schon zweimal gehabt!“)
- Stattdessen – nach dem ersten Stillen des Heißhungers: „Wisst ihr noch, wie Luisa sich heute morgen getraut hat ganz hoch zu klettern?“ „Wer hat nachher Lust mit Rasierschaum im Garten zu arbeiten?“
- Oder einfach nur die **achtsame Begleitung der zwischenkindlichen Kommunikationsversuche**

FMW 2018

32

Mahlzeiten (Höhn, K. & Lutz, A.) Bundesnetzwerk Kinder bis 3, Freiburg 20.3.2014

- gehören in den Bereich Pflegehandlungen
- nehmen einen großen zeitlichen Raum im Kita-Alltag ein
- ermöglichen es, eine besondere Erziehungsform zwischen Erwachsenen und Kind zu gestalten
- bieten sich an, Routinen zu entwickeln und dadurch Skripte entstehen zu lassen
- sind Orte, an denen der hohe Kompetenzzuwachs der Kinder besonders deutlich wird und demnach ständig nach Veränderung und Anpassung strebt

Selbstbestimmtes Essen
Bundesnetzwerk Kinder bis 3, Freiburg 20.3.2014

- Kind nennt, was es trinken möchte und bekommt Getränk im Glas, damit es Inhalt und Füllstand erkennen kann
- Kind bekommt Speisen gezeigt und wird gefragt, was es essen möchte. Verbal, mimisch oder gestisch gewählte Auswahl wird respektiert, auch beim Nachholen wird Wahl respektiert
- Kind bekommt Essen in Glasschale mit hohem Rand oder auf einem Teller und wählt sein Besteck
- Kind muss keine Speise probieren und auch nichts aufessen; es kann etwas nachbekommen, wenn es noch Reste auf dem Teller hat, die es nicht aufessen möchte

Selbstbestimmtes Essen
Bundesnetzwerk Kinder bis 3, Freiburg 20.3.2014

- Das Kind bestimmt die Speisen, die Reihenfolge und Menge seiner Mahlzeit
 - es kann auch den Nachtisch zuerst oder ausschließlich essen.
- Falls ein Kind beim Angebot nichts Passendes findet, darf es sich ein Brot holen.
- Alle Schritte, die ein Kind selbstständig ausführen kann, tut es alleine, es bekommt aber Unterstützung, wenn es sie braucht.

Esstisch – Stresstisch?

- Essen als soziales Ereignis
 - Zeitpunkt
 - Mahlzeitengestaltung
 - Verhalten der Erwachsenen
 - Qualität der Mahlzeit und visuelles Erleben
- Zum Essen und „Probieren müssen“ ist Kindeswohlgefährdung mit langer Tradition!

Esstisch – Stresstisch?

- Aufessen ist tabu!
- Auch „nur Probieren“ hat seine Grenzen! Bei Ekel weiteressen müssen, bereitet Bulimie vor!
- Wer kein Gemüse isst, bekommt auch keinen Nachtisch! „Ich habe keinen Hunger! Ich möchte das nicht essen! Ich mag das nicht“
- Natürlich darf man trotzdem sitzen bleiben und sich am Gespräch beteiligen – ohne weitere Angebotsversuche und dauernde „Nicht doch ein bisschen?“-Ermunterung.
- Falls doch noch zugegriffen wird, kein Kommentar!

Wichtig für Partizipations- und Resilienzenerfahrungen

- sich selbst versorgen zu können!
- für sich selbst sorgen können

**Kita aus der Sicht des Kindes
Ich darf entscheiden!**

- Was bedeutet es für ein Kind, eine Wahl und Entscheidungsmöglichkeit zu haben, bei Dingen, die es selbst betreffen?
- Professionelle Unterstützung meiner Selbstregulationsfähigkeiten!

Zum Beispiel:

Rückzugswunsch
oder Bewegungsdrang
ausleben dürfen!

Es ist ein Unterschied, für den Morgenstart, ob

- ich morgens im Auto gebracht werde!
- ich mit dem Laufrad von zuhause komme!
- ich erst vor kurzem geweckt und schnell angezogen wurde!
- ich schon 2 Stunden Familienleben hinter mir habe!
- ich schon mit Mama beim Putzen in der Schule war!

**Ab dem 1. Kind ist das
Außengelände geöffnet:**

- Ich darf selbst entscheiden, ob ich im Freien oder im Haus starte!
- Ich lerne Selbstregulationsfähigkeit!
- Ich weiß, wann ich zu spinnen beginne und was ich dagegen tun kann!

**Eigene Gestaltungsräume:
Es ist ein Unterschied,
für den Morgenstart in der Kita, ob**

- ich noch nichts gefrühstückt habe!
- ich im Bett meine Pulle Milch getrunken habe!
- ich mit Mama und Papa in Ruhe gefrühstückt habe!
- Mama schon für unser Frühstück daheim indische Kartoffeltaschen gebacken hat!
- ich mir beim Bäcker ein Teilchen auswählen durfte!

**Ab dem 1. Kind
wird der Aufbau des
Frühstücksbüffet gestartet:**

„Ich darf irgendwann zwischen 7 und 10 Uhr essen, wenn ich Hunger habe!“

Die Mahlzeitengestaltung

Eine Qualifizierung im Themenbereich:
Planung einer diversitätsbewussten
pädagogischen Beantwortung

**Qualitätsbereich Mahlzeiten
Pädagogische Inhalte und Prozesse**

Die Auszüge sind aus folgenden Veröffentlichungen entnommen:

- Tietze, W. & Viernickel, S. (Hrsg.) Pädagogische Qualität in Tageseinrichtungen für Kinder. Ein nationaler Kriterienkatalog. Berlin (2007): Cornelsen Scriptor, 3. Auflage (Autoren: Dittrich, I., Grenner, K., Groot-Wilken, B., Sommerfeld, V., Hanisch, A.)
- Tietze, W. & Viernickel, S. (Hrsg.) Pädagogische Qualität entwickeln. Berlin (2007): Cornelsen Scriptor (Autoren Dittrich, I., Groot-Wilken, B., Sommerfeld, V., Hanisch, A.), 2. Auflage

**Qualitätsbereich Mahlzeiten
Pädagogische Inhalte und Prozesse**

1. Die Kinder wählen die ihnen passend erscheinenden Mengen an Speisen und Getränken selbst aus. Sie brauchen die ausgewählte Menge nicht aufzuessen. Die Erzieherin verlangt von den Kindern nicht, ihren Teller leer zu essen, bevor sie z.B. trinken oder eine Nachspeise verzehren dürfen.
2. Die Erzieherin respektiert, wenn Kleinstkinder und jüngere Kinder zeigen, dass sie satt sind. Sie überredet ein Kind nicht zum Aufessen, regt es nicht mit Belohnungen zum Aufessen an und zwingt es nicht zu essen.

**Qualitätsbereich Mahlzeiten
Pädagogische Inhalte und Prozesse**

3. Die Kinder haben die Möglichkeit, sich das Essen selbst aufzutun, sich Getränke einzuschenken und Speisen nachzunehmen.
4. Die Erzieherin nimmt nichtsprachliche Signale von Kleinstkindern wahr, mit denen sie zeigen, wie ihnen die Mahlzeit schmeckt. Wenn Kleinstkindern die Mahlzeit nicht schmeckt, verändert sie den Speiseplan oder probiert neue Variationen.

**Qualitätsbereich Mahlzeiten
Pädagogische Inhalte und Prozesse**

5. Die Erzieherin unterstützt selbstständiges Auffüllen von Speisen und Einschwenken von Getränken der jüngeren Kinder, indem sie kleinere oder weniger gefüllte Schüsseln oder Kannen hinstellt.
6. Das Essen ist so zusammengestellt, dass die Kinder Wahlmöglichkeiten haben.
7. Die Erzieherin bietet auch Kleinstkindern und jüngeren Kindern Wahlmöglichkeiten an (z.B. zwischen verschiedenen Brotbelägen oder Gemüsesorten).

Qualitätsbereich Mahlzeiten Pädagogische Inhalte und Prozesse

8. Wenn die Kinder noch Hunger oder Appetit haben, nehmen sie sich einen Nachschlag von den Speisen.
9. Die Erzieherin bietet Kleinstkindern einen Nachschlag an und beachtet ihre Reaktion.
10. Die Erzieherin ermöglicht den Kindern, die Zubereitung von Mahlzeiten durch das Küchenpersonal zu beobachten und sich nach Absprache an der Vorbereitung zu beteiligen.

Qualitätsbereich Mahlzeiten Pädagogische Inhalte und Prozesse

11. Die Erzieherin plant regelmäßig besondere kulinarische Ereignisse wie gemeinsames Kochen oder Backen, Mahlzeiten aus anderen Kulturen, gemeinsame Mahlzeiten mit anderen Gruppen oder mit Eltern.
12. Die Erzieherin plant für jüngere Kinder überschaubare kulinarische Ereignisse (z.B. Zubereitung einer Nachspeise, Backen von Gebäck, Auswählen von Belag für ein Frühstück oder Pizzateig).

Tischmanieren für Erwachsene Jesper Juul (2002) Was gibt's heute? Gemeinsam Essen macht Familien stark (Walter, Düsseldorf)

- Konfliktgespräche zwischen den Erwachsenen sind bei Tisch verboten, da sich das Kind diesen nicht entziehen kann
- Rumerziehen und Kritisieren des Kindes bei Tisch ist tabu; unter Dauerbeobachtung verschwindet die Lust und der Genuss am Essen
- Man muss etwas nicht mögen dürfen, ohne die Harmonie zu gefährden und Koch oder Köchin zu beleidigen

Tischmanieren für Erwachsene Jesper Juul (2002) Was gibt's heute? Gemeinsam Essen macht Familien stark (Walter, Düsseldorf)

- Gespräche sind erwünscht, besonders wenn darauf geachtet wird, dass alle zu Wort kommen
- Essensregeln und Vitaminen darf nicht mehr Bedeutung beigemessen werden als dem Wohlergehen aller, die um den Tisch sitzen. Die dauernde Sorge um die Gesundheit kann die Stimmung ungesund werden lassen.

Essverhalten wird gelernt:

- Schon in den ersten Lebenswochen sammeln Kinder Erfahrungen. Was muss in einem Säugling vorgehen, der bei jedem Schrei die Brust oder Flasche in den Mund gesteckt bekommt, egal ob er gerade einsam ist, sich nach Zuwendung sehnt, sich unterhalten oder spielen möchte, oder aus Unmut, Langeweile oder Angst weint.

Essverhalten wird gelernt:

- Etwas später ist es die Nuckelflasche, die ruhigstellen und trösten soll. Sie erlaubt Unaufmerksamkeit gegenüber kindlichen Signalen, denn das Ergebnis ist in den meisten Fällen einfach Ruhe. Somit besteht auch keine Notwendigkeit mehr, sich genauer nach Bedürfnissen und Wünschen zu erkundigen.

Gemeinsame Mahlzeiten sollten soziale Ereignisse sein

- Essen befriedigt neben den körperlichen auch soziale und psychologische Bedürfnisse
- Jetzt erlebt jedes Kind, dass es dazugehört, ein Teil der (Tisch-)gemeinschaft ist
- Dieses Gefühl steckt an und vermittelt Wohlbefinden
- Mahlzeiten sind Gesprächszeiten höchster Priorität

Mahlzeiten starten oft schlecht!

... mit einer nicht kindgerechten Begleitung einer wichtigen Mikrotransition!

Mahlzeiten bedeuten:

- Spielzeit zu Ende!
- Aufräumen!
- ... und ich habe schon Hunger!
- ... und heute gibt es etwas, was ich nicht mag!!

D. Gutknecht

- In der Kleinkindpädagogik wird das Thema „Aufbauen von Skripts“ in den Blick genommen, da strukturierte gemeinsame Handlungsabläufe, die das Kind erlebt, zu Repräsentationen im sich entwickelnden Gehirn führen.
- Derartige Skripte können viele Alltagssituationen absichern und dadurch bewältigbar machen.

D. Gutknecht

- Über Skripts werden drehbuchartig die Alltagserfahrungen eines Kindes organisiert.
- Zumindest in den ersten Lebensjahren kann ein rhythmisierter Tagesablauf mit wiederkehrenden Kernelementen wegen seiner Vorhersehbarkeit für das Kind hilfreich sein.

Routinen und Veränderungen sind wichtig

- Alltägliche Routinen lassen einen Tagesablauf vertraut erscheinen:
 - ihr Wiedererkennungswert ist hoch, das beruhigt, stärkt und gibt Sicherheit.
 - ihr Bewältigungsanspruch und Kompetenzgewinn wird aber zunehmend geringer, was langfristig ein Kind zu wenig „fordert“!

Routinen und Veränderungen sind wichtig

- Gut begleitete kleine Veränderungen, also Abweichungen von der Regel sind enorm wichtig, denn auf erste Irritation folgen bei guter Assistenz stärkende Bewältigungserfahrungen sowie Vertrauens- und Sicherheitsgefühle in verschiedenen Situationen
 - wichtige Aspekte der Stress- und Suchtprävention.

Die Ausnahme von der Regel bestätigt die Regel

Die Erwähnung einer expliziten Ausnahme lässt auf das Vorhandensein einer Regel in den nicht von der Ausnahme betroffenen Fällen schließen.

... ausnahmsweise länger aufbleiben dürfen,

- lässt die „normale“ Zubettgehzeit zur Selbstverständlichkeit werden!
- lässt die Ausnahme zu etwas besonders Wertvollem werden!