

Verhaltensauffälligkeiten und Lernstörungen, wie können wir beides über die Ernährung positiv beeinflussen ?

Unsere Ernährung übt einen großen Einfluss auf unsere Hirntätigkeit aus.

Vielen Eltern ist diese Tatsache noch nicht hinreichend bekannt.

Darum möchte ich Sie mit diesen Informationen darin unterstützen und ermutigen, dass auch Sie einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit Ihres Kindes leisten können.

Vielleicht haben Sie schon einmal beobachtet, dass Ihr Kind nach dem Essen von z.B. Mehlspeisen, Milch oder Süßigkeiten wie aufgedreht oder gar aggressiv wirkte. Oder, dass nach einem "normalen" Frühstück mit Weißbrot, Nutella, gesüßten Cornflakes und Kakao die Konzentration des Kindes nach kurzer Zeit in den Keller sank.

Warum ist das so?

Von flüssigen "Nahrungsmitteln" wie Bier oder Wein kennen wir die Wirkung auf unser Gehirn...

Und ebenso können bestimmte Nahrungsmittel unser Gehirn vernebeln.

Das kann geschehen, wenn die Darmflora gestört ist und, oder regelmäßig Fertigprodukte gegessen werden. Diese enthalten oft Konservierungsmittel und Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker.

Auch Allergien auf bestimmte Nahrungsmittel, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, einseitige Ernährung bis Mangelernährung, die zu wenig Vitalstoffe, Vitamine, Mineralien, Enzyme enthält, kann die Hirntätigkeit beeinflussen.

Der Darm enthält mehr Nervenzellen als das Rückenmark. Er ist sozusagen unser zweites Gehirn, häufig als "**Bauchhirn**" bezeichnet.

Er ist auch Quelle psychoaktiver Stoffe, welche die Gemüts- und Stimmungslage beeinflussen. (Wolfgang Spiller, Ernährungstherapeut und ehemaliger Leiter der Schwarzwaldklinik für Ernährungstherapie berichtete, dass sie manche Patienten mit Schizophrenie alleine durch "Wasserfasten" und Gluten freier Ernährung heilen konnten).

Die Ernährung beeinflusst mit, wie wir denken und fühlen.

Eine optimale Zufuhr von langsam freigesetzten Kohlenhydraten, Essentiellen Fettsäuren, Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen ist unter anderem die absolute Voraussetzung, dass Ihr Kind sein volles Potential entfalten kann.

Es gibt fünf "**Antinährstoffe**" oder Substanzen, die das Gehirn schädigen können: **Zucker, Ungesättigte Fette** (mehr dazu lesen Sie bei "Zentrum der Gesundheit"), **Nahrungsmittelzusätze, Schwermetalle** aus der Umwelt, die auch häufig im Wasser oder in Nahrungsmitteln zu finden sind. Ebenso können **Nahrungsmittelallergene** unserm Gehirn Schaden zufügen.

(Aus "Optimale Gehirnernährung für Kinder" von Patrick Holford und Deborah Colson).

Warum sollten die Kohlenhydrate langsam freigesetzt werden?

Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel wie gezuckerte, industriell hergestellte Müslis, Weißbrot, Weizenbrezel zum Beispiel, vielleicht kombiniert mit süßer Marmelade und Limo lässt den Blutzuckerspiegel sofort ansteigen. Diese Kohlenhydrate werden dann mit Hilfe des Insulins aus der Bauchspeicheldrüse in Glukose umgewandelt.

Der Körper braucht dabei mehr Insulin als normal. Als Ergebnis wird zu viel Glukose aus dem Blutstrom in die Zellen geleitet, der Blutzuckerspiegel fällt ab mit den Folgen von Energiemangel, nachlassender Aufmerksamkeit, schlechtem Gedächtnis, Hyperaktivität, Müdigkeit und evtl. Lernstörungen.

Das Gehirn braucht um optimal funktionieren zu können, einen gleichbleibenden Glukosespiegel.

Dagegen brauchen Nahrungsmittel wie Vollkorngetreide, Gemüse, Bohnen oder Linsen, auch der Fruchtzucker des Obstes längere Zeit für die Verdauung bis zur Aufnahme ins Blut.

Einen großen Stellenwert in der gesunden Ernährung, besonders wertvoll für die Hirnleistung sind **hochwertige Öle**.

Unsere Nervenzellen sind umgeben von den sogenannten Myelinscheiden, sie übertragen Informationen von Zelle zu Zelle und bestehen zum großen Teil aus Fett. Sie benötigen die **Omega-3,-6,-9 Fettsäuren**.

Enthalten sind sie in Rapsöl, Kürbiskernöl, Hanfsamen Öl, Leinsamen Öl, Nachtkerzen Öl und vielen andern biologischen und hochwertigen Ölen.

Enthalten auch in Nüssen, Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen, Sesamsamen, Hanfsamen, Chiasamen.

Gehärtete Transfette und hydrierte Pflanzenöle, die oft in frittierten Lebensmitteln zu finden sind, in Fast Food, Fertiggericht und Snacks, können die Informationsverarbeitung schwächen (siehe hierzu auch: Transfette, die schlimmsten Übeltäter aus "Optimale Gehirnernährung für Kinder")

Eine weitere wichtige Gruppe in der Ernährung sind die **Proteine**, die z.B. im Getreide vorkommen: Weizen, Dinkel, Karmut, Roggen, Hafer, Grünkern, Gerste-Alternativ: Quinoa, Hirse, Buchweizen, Mais-diese sind glutenfrei.

Auch in Hülsenfrüchten und in grünem Gemüse zu finden.

Nicht alle Kinder vertragen das Klebereiweiß (kann genetisch bedingt sein), die **Gluten** im Getreide und sie können mit **neurologischen Störungen** darauf reagieren.

Es gibt Untersuchungen, die belegen, "**dass das Nervensystem der Hauptangriffspunkt Gluten bedingter Schädigung sei**".

Ausführliches dazu in dem Buch von Dr. Harald Blomberg: Autismus ist heilbar- Rhythmisches Bewegungstraining und optimale Ernährung bei AUTISMUS und ADHS.

Er dokumentiert, dass bei **mehrmonatigem Weglassen von Gluten haltigem Getreide und Milcheiweiß** es große Verbesserungen bei diesen Kindern gab.

Dr. Blomberg hat als Psychiater langjährige Erfahrungen mit der Behandlung autistischer Kinder gesammelt.

Seine Arbeit beginnt mit der Ernährung, die frei ist von Gluten, Kasein und Soja, sowie der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln. Hinzu kommt die Beseitigung von elektromagnetischen Feldern (soweit möglich), die Schwermetallentgiftung und die Wiederherstellung der Immunabwehr(Darmsanierung unter anderem).

Ausdrücklich warnt er auch vor allen **LIGHT-Getränken** und Lebensmitteln, in denen das Süßungsmittel **Aspartam** enthalten ist, ebenso vor Glutamat, das als Geschmacksverstärker in vielen "Lebensmitteln" zu finden ist.

Beides kann bei regelmäßiger Einnahme Angstzustände bis hin zu Depressionen auslösen.

Gluten-Sensitivität kann verschiedene psychische Symptome wie Zwangsverhalten, Tics, Phobien, Reizbarkeit, Depressionen bewirken.

Eine **Kaseinunverträglichkeit** kommt, so Dr. Blomberg, bei ADHS ziemlich häufig vor, ebenso kann es Ursache sein für Hyperaktivität, Wutausbrüche und wiederholte Mittelohrentzündungen, sowie für Asthma.

Bei den Vitaminen und Mineralstoffen seien die **B-Vitamine** genannt, die vorzugsweise in Hülsenfrüchten zu finden sind. Sie helfen auch Stress abzubauen. Es gibt, nicht zuletzt im Internet Tabellen, die genau auflisten, in welchen Lebensmitteln welche Vitamine Mineralstoffe, Enzyme usw. zu finden sind. Bei großem Mangel von bestimmten Stoffen (im Blut messbar), macht es Sinn, mal für eine Weile Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen.

Weitere wichtige Mineralstoffe sind:

MAGNESIUM z.B. in Getreideprodukten, Nüssen, Hülsenfrüchten, in allem grünen Gemüse, in Bananen, Mango, Orangen...,

CALCIUM: Sonnenblumenkernen, Sesam und Leinsamen, Oliven, Äpfel, Erdbeeren, Broccoli, Lauch, Spinat..,

ZINK findet sich z.B. in Sonnenblumenkernen, Walnüssen, Hirse, Naturreis, Pilzen, Zwiebeln, Gurken, Äpfel, Bananen...

Ein Mangel an Zink wird mit Hyperaktivität, Depression, Angstgefühlen, Magersucht in Verbindung gebracht.

Beide Bücher : "**Optimale Gehirnernährung für Kinder**" von Patrick Holford und Deborah Colson, sowie das Buch von Dr. Harald Blomberg:

Autismus ist heilbar- Rhythmisches Bewegungstraining und optimale Ernährung bei AUTISMUS und ADHS" sind sehr zu empfehlen.

Was ich Ihnen geschildert habe, ist nur eine kurze Zusammenfassung, aber praktisch und anwendbar.

Alle wissenschaftlichen Hintergründe und Studien finden Sie in beiden Büchern.

Da ich weiß, wie hilfreich es ist, bei so viel "Neuland" nicht alleine gelassen zu sein, bieten wir Ihnen folgende Hilfe an:

Wir haben für den November 2017 einen Kochkurs für

"Gesunde Kinderernährung ist auch gesunde Hirnnahrung"

geplant.

Herr Jürgen Tjardes und sein Team vom TROAND, einem Vegetarischen Restaurant in Holzkirchen bei Uettingen führt Sie ein in seine Kochkünste und zeigt Ihnen auf einfache und kreative Weise wie Sie Ihren Kindern gesundes Essen schmackhaft machen können!

Wir werden auch erfahren, wie wir **glutenfreies Brot** selbst backen können.

Er zeigt uns Vorschläge für ein gesundes Frühstück, Mittag-und Abendessen.

Sollten Sie aber gerne noch Fleisch essen, können Sie die Nahrung nach Ihren Vorstellungen ergänzen.

Wir wollen Ihnen in erster Linie zeigen, dass es möglich ist, ohne großen Aufwand die Kinder gesund zu ernähren.

Dass die vegetarische Ernährung aber die gesündere ist, belegt z.B. die China-Studie. Es gibt mit Recht einen starken Trend in der Gesellschaft zur vegetarisch-veganen Ernährung.

Inzwischen finden sich viele Alternativen zu Wurst, Aufstrich und Fleisch in fast allen Supermärkten.

Vielleicht könnten Sie ja anfangen, Fleisch ein wenig zu reduzieren.

Denn mit dem Fleisch verzehren Sie gleichzeitig das Antibiotika, die Pestizide und Bestandteile des Genfutters, das die Tiere aufnehmen müssen.

Seien Sie gespannt auf die vielen Varianten der Vegetarischen Küche.

Und zum Thema **EISEN**, was immer wieder als Argument zum Fleisch-Verzehr angeführt wird, sei nur so viel gesagt: Eisen ist ein sehr häufig vorkommendes Element und befindet sich in vielen Lebensmitteln:

In Nüssen und Samen, Hülsenfrüchten, Petersilie, Pilzen, Paprika, Rotkraut, Kürbissen, Auberginen, Kohlrabi, Eigelb, Mais, Hafer(!) und in allem grünen Blattgemüse.

Auch Ärzte wie Frau Dr. Eva Kristina Bee, Frau Doktor Petra Bracht, Prof. Dr. med. Andreas Michlason, Dr. Markus Keller und Dr. Claus Leitzmann, beide Ernährungswissenschaftler, unterstützen die Eltern darin, ihre Kinder vegetarisch zu ernähren.

So findet nächstes Jahr 2018 zum 5. Mal in Berlin der VegMed-Kongress statt.

Ein Fachkongress für Medizin und vegetarische Ernährung.

Sehr empfehlenswert dazu auch das Buch von Dr. Michael Greger: ".HOW NOT TO DIE"

Informationen zu vegetarisch lebenden Familien finden Sie auf der Seite:

www.vebu.de

Einkaufstipps:

Von ALLOS: VITA KORN AMARANTH Basis Müsli (dazu gibt es eine Studie, die belegt, dass der Blutzuckerspiegel langsam ansteigt mit länger anhaltender Energie).

BIO ERDMANDELN von Govinna große Auswahl von glutenfreiem Frühstück, Toller Brotaufstrich alternativ zu Nutella: Kaya Kokosnuss Aufstrich mit Kakao, Kokosmilch, Kokosblütenzucker und Kokosöl.

Kakao finden Sie viele Sorten im Bioladen und Weltladen, alternativ mit Birkenzucker selbst süßen.

Von ALLOS: viele leckere pflanzliche Milchsorten wie z.B. Mandelmilch, Hafermilch, Kokos-Reismilch und andere, teils angereichert mit Calcium

Von RAPUNZEL: Omega 3-6-9-ÖL aus Leinöl, Hanföl, Kürbiskernöl.

Von Jentschura gibt es ein fertiges Gluten freies Basenfrühstück.

Abzuraten ist im Allgemeinen von sogenannten "Kinderlebensmitteln". Sie enthalten in der Regel zu viel Zucker, Milch und andere Zusatzstoffe.

Online-Shop zum Einkauf von gluten-und laktosefreien Lebensmitteln:

www.foodoase.de, unter Tel: 04102-89138 60, Katalog anfordern

"Blauer Planet"- Das Versandhaus für lebensfreundliche Produkte Tel. 05545-1828, Katalog anfordern.

Bücherliste:

- "Tipps zur Ernährung hyperaktiver Kinder" von Uta Rau
- "Zappelphilipp, Hyperaktive Kinder richtig ernähren" von Brigitte Speck
- "So schmeckt`s Kindern vegetarisch" und
- "Das vegetarische Baby" beide von Irmela Erckenbrecht

- "Heilen mit der Kraft der Natur" von Prof. Dr. A.Michalsen

In unserer Praxisgemeinschaft

Astrid Adam, Ergotherapeutin
Jens Schurig, Logopäde
Ruth Stein, Physio-und Ernährungstherapeutin

können wir Ihnen, auch in Zusammenarbeit mit Ihrem Kinderarzt, umfassende Hilfen für Ihre Kinder anbieten.

- Hinweisen möchte ich noch auf meine Entspannungsbehandlung für Kinder mit den Elementen aus der Biodynamischen Behandlung und der Schmetterlingsmassage.

PRÄVENTIV- AKTIV

Sie kann eine **tiefgreifende Entspannung** des Nervensystems und über die verstärkte Bewegung, den Rhythmen in der Hirn-und Zellflüssigkeit Regeneration und Entwicklung bewirken.

Veränderungen, die auf diese Weise ermöglicht werden, sind meist tiefgehender und nachhaltiger, als das, was durch äußere korrigierende Techniken erreicht werden kann.

Dabei werden Sie angeleitet, wie Sie Ihr Kind selbst in diesem Wachstumsprozess begleiten können.

Tieferes Verständnis dazu bietet Ihnen die Seite von Michael Shea, einer meiner Lehrer.

Frau Adam und ihr Team bieten unter anderem das **MARBURGER KONZENTRATIONSTRAINING** für Vorschulkinder an.

Es kann die Wahrnehmung, die Feinmotorik, die Denkfähigkeit und ebenso die Gruppenfähigkeit positiv beeinflussen.

Soziales Kompetenztraining für Grundschul Kinder

Ihr Kind ist ständig in Konflikte verwickelt oder ist sehr still und traut sich nicht, hat oft Streit oder zeigt wenig Freude. Dieses Training umfasst 14 Therapieeinheiten je 1,5 Std. und zwei Elternabende.

Nächster Start : Oktober 2017

Voraussetzung : 10 Therapieeinheiten in Einzeltherapie vorab !

Kosten : meist über Heilmittelverordnung.

Attentionertraining für Schulkinder (ab 3.Klasse)

Ziel: die Aufmerksamkeitsteuerung zu verbessern. Die Kinder lernen dabei, ablenkende Informationen auszublenden und auf wichtige Hinweise zu reagieren.

Termin : ab September 2017 – 18 Termine (inkl. 2 Elternabende)

Voraussetzung : 10 Therapieeinheiten in Einzeltherapie vorab !

Kosten : bei bestehender Diagnose über Verordnung möglich

Herr Jens Schurig unterstützt Sie in der Sprachentwicklung Ihres Kindes.

Der nächste Kochabend wird im März 2018 statt finden, Datum wird noch genau bekannt gegeben.

Bis dahin freuen wir uns, wenn Wünsche und Informationsbedarf in bezug auf Ernährung an uns weitergegeben werden.

So werden Sie mit Ihren Fragen zum Inhalt des Abends beitragen.

Anmeldung unter: Tel. 09391-9125569 oder 09391-9125567

[mail: ruth.stein.praxis@googlemail.com](mailto:ruth.stein.praxis@googlemail.com) oder info@ergotherapie-adam.de

Selbst wenn Ihnen das alles noch wie ein riesiger Berg erscheint:

Jede Veränderung beginnt mit dem ersten Schritt, auch können Sie sich als Eltern zusammenschließen und sich gegenseitig unterstützen.

Sollten Sie sich für die **gluten-und kaseinfreie Ernährung** entscheiden, unterstützen wir Sie gerne darin.

Adressen von entsprechenden Ärzten oder Heilpraktikern, die Blutanalysen und Schwermetallausleitungen vornehmen, können Sie bei Interesse erfragen.

Ich wünsche Ihnen Freude beim Ausprobieren, seien Sie kreativ, neugierig und soweit es möglich ist, bleiben Sie gelassen.

Wir freuen uns mit Ihnen auf unsern ersten gemeinsamen Kochabend!

Bitte melden Sie sich baldmöglichst an, damit wir planen können.

Der Unkostenbetrag inkl. Getränk und Essen beträgt 15,00 Euro

Wir legen Bücher und Infos aus, außerdem können Sie kleine Köstlichkeiten mit nach Hause nehmen.

Physio-Plus

Ruth Stein

Physiotherapie, Kinderphysiotherapie, Vojta, Behandlung nach dem Bobath-Konzept
Entspannungsbehandlungen, Ernährungstherapie

Vorderbergstraße 1
97828 Marktheidenfeld

Tel.09391-9125569

mail: ruth.stein.praxis@googlemail.com
www.ruth-stein-praxis.de