



Erica Bänziger
Dipl. Ernährungsberaterin
Dipl. Gesundheitsberaterin AAMI
Kochbuchautorin

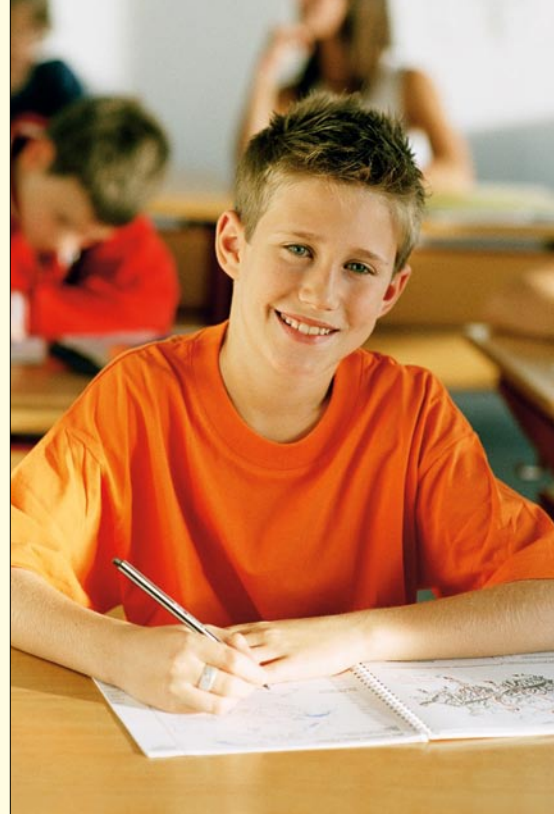
Hyperaktive Kinder sind ausgehungert

Hyperaktivität, heute bekannt unter den Begriffen ADS und ADHS, nimmt zu. Dabei handelt es sich um Verhaltensstörungen, die durch die Unfähigkeit, sich über längere Zeit hinweg auf etwas zu konzentrieren, durch Ruhelosigkeit und Ablenkbarkeit gekennzeichnet sind. In der Regel entwickeln sich diese Störungen vor dem sechsten bis siebten Lebensjahr. Dabei verschwinden sie meist bis zum Erwachsenenalter. Die Hyperaktivität kann das Lernen zuhause, im Kindergarten und in der Schule stark beeinträchtigen. Viele dieser verhaltensauffälligen Kinder bekommen früher oder später zur Ruhigstellung Präparate aus Methylphenidat (Ritalin®, Concerta®). Langfristig sollte man aber an den wahren Ursachen des Problems arbeiten und da spielt das tägliche Brot eine wichtige Rolle.

Für diese Kinder ist ein konstanter Blutzuckerspiegel ganz wichtig. Sie sollten dabei unbedingt ein möglichst vollwertiges, aber unbedingt zuckerfreies Frühstück, zum Beispiel in Form eines selbstgemachten Birchermüeslis, zu sich nehmen. Viele der hyperaktiven Kinder reagieren auch auf grosse Mengen Phosphate aus bestimmten Lebensmitteln wie Wurstwaren, Milchprodukte, Nüsse und Colage Getränke. Immer wieder wurde beobachtet, dass durch das Weglassen von zu viel dieser Phosphate das auffällige Verhalten normalisiert wurde. Aber auch Intoleranzen auf bestimmte Inhaltsstoffe der Nahrung, zum Beispiel auf viele der heutigen künstlichen Farb- und Geschmacksstoffe, können eine weitere Ursache

der Störung darstellen. Prinzipiell handelt es sich bei dieser Störung um ein multifaktorielles Geschehen. Einen negativen Einfluss hat auch eine Überlastung durch äussere Reize wie zu viel Fernsehen und Computerspiele. Ebenfalls eine Belastung mit Schwermetallen, Fluoriden und künstlichen Süsstoffen ist problematisch und sollte besser gemieden werden. Bei allen diesen Kindern sollten therapeutisch unbedingt der Säure-Basen-Haushalt und die Zufuhr von Mineralstoffen und Vitaminen verbessert werden. Defizite findet man vor allem bei den Vitaminen B1, B6, Pantothensäure, Niacinamid, Vitamin C, aber auch bei Calcium, Magnesium, Zink, Chrom, Mangan und den Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.

Für die tägliche Ernährung wäre es daher sinnvoll, kaltgepresstes Rapsöl oder Olivenöl und Leinöl als Hauptfettquelle zu bevorzugen. Weizen und Milch werden oft ebenfalls nicht vertragen. Weizen kann durch Dinkel und die Milch durch Reis- Hafer- oder Gerstenmilch ersetzt werden. Täglich sollten mindestens zwei Portionen Früchte und drei Portionen Gemüse verzehrt werden. Zusätzlich als natürliche Vitalstoffergänzung haben sich Strath Aufbaupräparate bestens bewährt. In einer Untersuchung konnte gezeigt werden, dass sich Kinder, die unter ADS/ADHS leiden, dank Strath besser konzentrieren können und dass das soziale Verhalten, die Integration in Schule, Sport und Familie, verbessert wird.



Konzentration – der Schlüssel zu guten Leistungen.

Kinder sind heute grossen Belastungen ausgesetzt. Neben der Leistung, die sie in der Schule erbringen müssen, warten auch in der Freizeit und zu Hause grosse Herausforderungen. Deshalb ist es für die Kinder oft schwierig, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Mit Strath Aufbaupräparaten – einer natürlichen, vitalstoffreichen Zusatznahrung – wird eine Verbesserung der Konzentration, des Allgemeinbefindens und der körpereigenen Abwehrkraft erreicht.

Flüssig oder in Tablettenform gibt Strath dem Körper das, was er braucht, um jeden Tag gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Verlangen Sie unsere neue Studie zum Thema ADS/ADHS. info@bio-strath.ch



DER SAFT, DER KRAFT SCHAFFT
Bio-Strath AG, 8032 Zürich • www.bio-strath.ch