Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 49 (1992)
Heft: 1

Artikel: Hyperaktive Kinder : häufig liegt's ganz einfach an der Ernährung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557477

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

lich im Verhältnis 77,5% zu 50%. Besonders Menschen mit gehemmter Depression – darunter vor allem ältere Leute – werden durch die Einnahme von Johanniskraut lebhafter und beteiligen sich wieder aktiver am äusseren Geschehen. (Kür)

Der höhere Nährwert naturbelassener Öle

Wer sich langsam auf eine Ernährungsumstellung in Richtung mehr Natürlichkeit und Vollwertigkeit umstellen will und dabei für seine eigene Gesundheit möglichst rasch einen wohltuenden Nutzen haben möchte, der orientiert sich vorerst ganz auf die täglichen Grundnahrungsmittel. Dazu gehört auch das Öl.

Kalt gepresste, nicht raffinierte, also weitgehend naturbelassene Öle sind für den menschlichen Organismus von weit höherem Wert als die herkömmlichen Speiseöle. Glücklicherweise dringt diese Erkenntnis nun auch in weiteren Kreisen der Bevölkerung durch. So ist das entsprechende Angebot in Reformhäusern, mitunter auch in «gewöhnlichen» Lebensmittelgeschäften, breiter geworden. Wir kennen nunmehr kaltgepresste Distel-, Maiskeim-, Weizenkeim-, Nuss-, Sesam-, Kürbiskern-, Traubenkern- oder Leinöl. Viele dieser teilweise noch wenig bekannten Öle haben allerdings nur eine untergeordnete Bedeutung, da die entsprechenden Saaten zu klein sind, um das Öl in grossen Mengen auf den Markt zu bringen.

Die nicht raffinierten Öle entstehen aus möglichst schonend behandelten, ausgesuchten Ölsaaten, die ohne Wärmezufuhr gepresst werden. Sie werden nur gefiltert, um die Verunreinigungen abzuscheiden. Doch werden sie keinem weiteren Verfahren der Fettraffination (Entschleimen, Entsäuern, Entfärben, Deodorieren) unterzogen. Demgegenüber dient die thermische Behandlung der «normalen» Öle dazu, die ölhaltigen Zellen besser zu öffnen. Damit man ausserdem noch weitere Mengen von Öl aus den Saaten gewinnen kann, wird es mit Lösungsmitteln extrahiert. Heute weisen wissenschaftliche Studien aber nach, dass man mit dieser Raffination das Öl zwar in der gewünschten Form herstellen kann (zum Beispiel geruchlos und besser haltbar), aber es werden gleichzeitig wertvolle Vitamine entfernt. Bei den nicht raffinierten Ölen bleiben die Substanzen weitgehend in ihrer natürlichen Form erhalten.

Anfangs muss man sich an die höhere Konzentration an Geschmacksstoffen von kalt gepressten Ölen gewöhnen. Auch sind sie häufig farblich auffälliger, um einiges teurer und weniger gut haltbar. Einmal geöffnet, sollte das kalt gepresste Öl kühl und vor Licht geschützt aufbewahrt werden. Es eignet sich vorzüglich für die kalte Küche. Ihr gesundheitlicher Wert ist ausgewiesen: Kalt gepresste Öle enthalten mehr doppelt und dreifach ungesättigte Fettsäuren als raffinierte Öle. Man nennt sie auch essentiell, weil sie dem Körper mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Im Gegensatz zu den gesättigten und einfach ungesättigten Fettsäuren kann sie der Körper nicht selber aufbauen. (BN)

Hyperaktive Kinder: Häufig liegt's ganz einfach an der Ernährung

Woran liegt es nur, dass viele Kinder heute sehr unruhig und aggressiv sind? Darunter leiden nicht nur die Eltern, sondern auch die Kinder selber. Schuld daran sind zu einem grossen Teil all die Giftstoffe und unnatürlichen Produkte, die in unserer heutigen Ernährung zu finden sind. Eine ausgewogene, natürliche Ernährungsweise kann helfen, Ihren «Zappelpeter» wieder in die richtigen Geleise zu bringen.

Es gibt ruhige und sehr aktive Kinder, manche Kinder haben weniger und andere mehr Energie. Das eine Kind schaut am liebsten ein Bilderbuch an, und das andere rennt immerfort einem Ball nach. Das liegt am Charakter des Kindes. Einige Charakterzüge werden zum

Teil von der Schilddrüse und dem Nervensystem, zum Teil vom augenblicklichen Gesundheitszustand und von Gefühlen oder Empfindungen, wie zum Beispiel Freude, Kummer und Müdigkeit, beeinflusst. Es ist auch normal, wenn ein Kind hin und wieder schlechter Laune ist oder sich schlecht benimmt. Uns Erwachsenen geht es ja genauso.

Wenn jedoch das schlechte Benehmen, die Aggressivität und der Stresszustand, in dem das Kind sich befindet, zum Dauerzustand werden, dann stimmt etwas nicht. Solche Kinder nennt man «hyperaktive Kinder». Diese Kinder sind meist sehr schwer zu erziehen und obwohl sie oft intelligent sind, wollen sie nicht lernen und lassen sich sehr schnell ablenken. Die sogenannten «Zappelpeter» können nie ruhig sitzen bleiben. Oft zerstören sie ihr Spielzeug und ärgern ihre Geschwister und die anderen Kinder.

Hyperaktive Kinder sind nicht nur ein Problem für die Eltern und Erzieher. Sie haben auch grosse Probleme mit sich selbst, sind bestimmt keine glücklichen Kinder und verstehen ihr eigenes Benehmen nicht. Sie verlieren ihr Selbstvertrauen und werden infolgedessen noch aggressiver und noch schwieriger zu erziehen.

Zuerst schiebt man dann oft die Schuld auf den Charakter des Kindes, auf eventuelle Erbfaktoren, und später wird vielleicht ein Psychiater beigezogen. Manchmal verschreibt der Arzt Medikamente, diese machen das Kind jedoch oft schwindlig oder so müde, dass es während des Unterrichts einschläft. Sobald die Wirkung des Medikamentes abgeklungen ist, geht das Ganze erst recht wieder los – bis das Kind wieder unter dem Einfluss einer neuen Dosis des Medikamentes steht.

Viele Ärzte und Wissenschaftler haben sich schon wegen des abnormen Benehmens dieser Kinder den Kopf zerbrochen. Schliesslich will man ja nicht nur die Symptome beseitigen, sondern auch den Ursachen auf die Spur kommen und diese beseitigen. In der Naturheilkunde ist es schon lange bekannt, dass Verhaltensstörungen, sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen, oft mit einer falschen Ernährung zusammenhängen können.
Alle Körperzellen, auch das Gehirn und die Nervenzellen, brauchen vielerlei Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und viele andere lebenswichtige Substanzen, um optimal funktionstüchtig zu sein. Nach den neuesten Erkenntnissen in Amerika können Nahrungsmittelallergien, ein zu niedriger Blutzucker und eine Intoxikation durch Nahrungsphosphate die Ursachen für solche Verhaltensstörungen sein.

Nahrungsmittelallergien

Was ist eine Nahrungsmittelallergie und wie entsteht sie? Eine Allergie entsteht immer dann, wenn ein bestimmtes System überfordert wird, so dass es seine Aufgaben nicht mehr erfüllen kann. Alle unsere Körperorgane und Körpersysteme haben eine bestimmte Kapazität, das heisst, dass in diesem Fall unsere Verdauungsorgane nur eine ganz bestimmte Menge einer Nahrungssubstanz in einem bestimmten Zeitabschnitt verarbeiten können. Wenn zum Beispiel Ihr Auto einen Ölwechsel braucht und Sie giessen einfach neues Öl hinein, dann wird das zuviele Öl überlaufen. Das gleiche geschieht in Ihrem Körper. Wenn eine Nahrungssubstanz nicht oder nur zum Teil verarbeitet werden kann, dann wird der Rest im Idealfall auf dem natürlichen Wege ausgeschieden.

Dies im Idealfall – meistens jedoch bleiben noch winzige Nahrungsreste übrig, welche durch die poröse Darmwand ins Blut gelangen und irgendwo im Organismus abgelagert werden. Der Organismus versucht jedoch immer noch, sich von den unerwünschten Substanzen zu befreien, und ein Teil dieser Substanzen wird so durch die Haut, die Nase oder durch die Bronchien abgestossen. Dies wiederum verursacht Reize, wie Hautjucken und Hautausschläge, Kurzatmigkeit, Husten, Niesen und andere Symptome, welche wir «allergische Symptome» nennen. Je mehr man von einer bestimmten Nahrung isst, desto schwächer reagiert unser Verdauungssystem darauf, und jedesmal bleiben mehr Restsubstanzen im Organismus zurück, und jedesmal wird die «Allergie» stärker. So sind die meisten Patienten oft gerade gegen jene Dinge allergisch, die sie am meisten und am liebsten essen. Dieser Vorgang ist in Wirklichkeit noch viel komplizierter, denn auch die Entgiftungskapazität der Leber und viele andere Faktoren spielen beim Entstehen allergischer

Reaktionen eine Rolle. Es würde jedoch zu weit führen, hier weiter darauf einzugehen.

Obwohl es auch Nahrungsmittelallergien gegen natürliche und gesunde Lebensmittel gibt – wenn man zum Beispiel regelmässig zu grosse Mengen davon isst, entstehen diese Allergien meist gegen unnatürliche Substanzen in unserer Nahrung, wovon es schon Tausende gibt. Wir sind ein Teil der Natur und obschon wir gelernt haben, uns an bestimmte Dinge einigermassen anzupassen, ist unser Organismus nicht darauf eingestellt, völlig naturfremde Substanzen zu verarbeiten. Erstens wird bei der Verarbeitung solcher Substanzen im Körper viel zu viel Energie verbraucht, und zweitens werden dem Körper dabei lebenswichtige Vitamine, Mineralien und so weiter entzogen. Viele solcher Substanzen sind sehr toxisch für den Organismus, dazu gehören auch viele moderne Medikamente, welche uns oft mehr schaden als Gutes bringen. Diese Toxine entziehen dem Körper wertvolle Vitamine, Mineralien und viele andere Substanzen. Da unsere Gehirn- und Nervenzellen ohne diese Substanzen nicht mehr optimal funktionieren können, entstehen sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen viele Symptome (Aggressivität, Depressionen, Unruhe und noch vieles mehr), sobald sie ein Nahrungsmittel oder eine bestimmte Substanz zu sich nehmen, gegen die sie allergisch sind.

Niedriger Blutzucker

Die zweite Ursache der Hyperaktivität kann ein zu niedriger Blutzucker sein. Wir alle brauchen Zucker, und zwar jenen Zucker, den wir zum Beispiel in Getreide, Gemüse, Kartoffeln, Obst und vielen anderen natürlichen Nahrungsmitteln finden.

Wenn wir uns daran gewöhnen, unnatürliche, raffinierte Nahrungsmittel zu essen, schaden wir der Gesundheit immer mehr. Bei einer natürlichen Ernährung wird der Nahrungszucker, welcher darin enthalten ist, langsam nach und nach an unser Blut abgegeben. Der Organismus sorgt dafür, dass die Zuckermenge im Blut immer konstant bleibt. Wenn der Zuckeranteil zu hoch wird, schüttet das Pankreas (Bauchspeicheldrüse) Insulin aus, um das Zuviel an Zucker abzudecken. Wenn wir jetzt denaturierte Kohlenhydrate essen, kommen grosse Zuckermengen innerhalb kurzer Zeit in das Blut und das Pankreas reagiert darauf sofort mit der Ausschüttung von Insulin. Hin und wieder würde dies nicht schaden. Wenn dieser Vorgang jedoch zu oft stattfindet, kommt die Funktion des überforderten Pankreas nach und nach aus dem Gleichgewicht und schüttet immer mehr Insulin aus. So entsteht eine Unterzuckerung des Blutes, ein niedriger Blutzucker. Später, wenn das Pankreas total überarbeitet ist, geschieht das Gegenteil, das Pankreas beginnt zu streiken. Es wird immer weniger Insulin ausgeschüttet, und schliesslich stellt sich heraus, dass wir Diabetes haben, wir sind zuckerkrank.

In unserem Fall, bei der Hyperaktivität des Kindes, haben wir es jedoch zuerst mit der Unterzuckerung des Blutes, das heisst mit einem niedrigen Blutzucker zu tun, und die Symptome eines niedrigen Blutzuckers sind fast endlos. Sie fangen an mit Appetitlosigkeit, Angst, Verwirrtheit und vieles mehr, bis zu Atemnot, Alpträumen, Depressionen und asozialem Benehmen.

Intoxikation durch Nahrungsphosphate

Ähnliche Symptome gibt es bei einer Intoxikation durch Nahrungsphosphate. Nahrungsphosphate findet man heutzutage in unendlich vielen Nahrungs- und Genussmitteln. Um einem Nahrungsmittel «Pep» und die so sehr gewünschte «Frische» zu geben, fügt man diese überall hinzu, wo dies nur denkbar ist, an die künstlich veränderten Nahrungsmittel und zum Beispiel an Süssgetränke. Langsam werden einzelne, gewissenhafte Menschen sich der gesundheitlichen Schäden bewusst, die dadurch entstehen. Bis jetzt hat man jedoch noch wenig dagegen unternommen. Ein positives Beispiel in der Schweiz ist die Phosphatliga, welche nun versucht, bei den verantwortlichen Behörden und Fabrikanten etwas zu erreichen.

Von dieser falschen Ernährung ist natürlich hauptsächlich unsere Jugend – die Kinder und die Heranwachsenden – betroffen. Sie brauchen für das Wachstum eine natürliche, gesunde Ernährung. Fehlt diese, so kommt es dann eben zu diesen Beschwerden, Krankheiten und Verhaltensstörungen, was die Eltern dann oft überfordert. (MLS)