

# Friedrich Klammrodt

## Unkonzentriert - Aggressiv - Überaktiv

Leseprobe

[Unkonzentriert - Aggressiv - Überaktiv](#)

von [Friedrich Klammrodt](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6778>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



## **4. Verhaltensstörungen und Schule**

### **4.1 Schulkinder früher und heute - eine Bestandsaufnahme**

#### **4.1.1 Eigene Erfahrungen mit Grundschulern (1966-2002)**

Nach meinem Studium an der Pädagogischen Hochschule Hannover wurde ich 1966 nach Strackholt, einem kleinen ostfriesischen Bauerndorf, »abkommandiert«. Neben einer Volksschule mit den Klassen 1-9 gab es dort in einem etwa 4 km entfernt gelegenen Ortsteil des Dorfes auch eine einklassige Grundschule, welche meine erste Dienststelle wurde. Das hieß, ich musste ca. 25 Kinder aus den Klassenstufen 1-4 nebeneinander in einem Raum unterrichten. Das erforderte viel Vorbereitung. Zudem erteilten wir »Junglehrer« damals bereits satte 25 Stunden Unterricht pro Woche, dazu kam noch die Teilnahme am Ausbildungsseminar.

Diese nicht ganz einfache Aufgabe wurde mir dadurch sehr erleichtert, dass ich es wirklich noch mit den »lieben Kleinen« zu tun hatte. Obwohl kein einziges Kind durch Kindergarten oder Vorschule auf das Leben und Lernen in der Gruppe vorbereitet war, gingen die Kinder rücksichtsvoll miteinander um, konnten problemlos längere Zeit stillsitzen und konzentriert zuhören, bearbeiteten sorgfältig und ausdauernd ihre schriftlichen Aufgaben und waren stets mit Eifer bei der Sache. Wenn es nötig war, konnten sie sich sogar eine ganze Unterrichtsstunde absolut still verhalten. Dennoch waren es fröhliche, lebhaft Kinder und keine Duckmäuser. Selbst in einer 5. Unterrichtsstunde legten sie noch eine bemerkenswerte geistige Frische an den Tag. Trotz meiner Unerfahrenheit hat es in dieser Zeit niemals ernste Unterrichtsstörungen gegeben. Ich konnte sie an einer sehr langen Leine laufen lassen und benutzte auch sehr häufig partnerschaftliche Arbeitsformen. Wirklich

schwierige Kinder hatte ich nicht erlebt. Der Rat »Bereite deinen Unterricht gut vor, dann wirst du keine Disziplinprobleme haben« hatte uneingeschränkte Gültigkeit. Das bedeutete, dass ich mich beim Unterricht voll und ganz auf den Stoff und die Methode konzentrieren konnte. Schulehalten war durchweg ein erfreuliches, oft sogar lustvolles Geschäft. Die Beschreibung des Arbeits- und Sozialverhaltens der damaligen Kleinen könnte Lehrern, die erst etwa nach 1985 in den Schuldienst eintraten, wie die Geschichte von einem anderen Stern vorkommen.

Es ist kaum zu fassen, welch völlig verändertes Bild die Kleinen heute - über 35 Jahre später - bieten: **Problemkinder über Problemkinder**, mit steigender Tendenz. Die Tugenden von einst sind weitgehend verloren gegangen. Heutige Kinder sind im Unterricht äußerst unruhig, spielen den Klassenkasper, reden immer wieder mit den Tischnachbarn, können sich nur kurzzeitig konzentrieren, haben kaum Ausdauer, sind geistig (und körperlich) wenig belastbar, sind unfähig zur Ordnung und müssen ständig ermahnt werden. Kinder mit den eben genannten Auffälligkeiten könnten der Kategorie »leicht abgedreht, aber gut zu leiden und noch gemeinschaftsfähig« zugeordnet werden. Eine geschickte Lehrkraft würde mit ihnen spielend fertig werden, wären es - wie früher - nur einzelne. Heute aber sind es viele (um die 30 %, oft mehr), sodass es oft größte Mühe kostet, einen konzentrierten Unterricht durchzuführen. Nur noch selten kann der Lehrer entspannt in die Klasse gehen und sofort mit dem Unterricht beginnen. Er muss sich erst einmal mit Streitereien aus der Pause befassen und dann die Kinder in eine zumindest einigermaßen lernbereite Verfassung bringen. Durch solche unerfreuliche Vorgeplänkel geht viel wertvolle Unterrichtszeit verloren.

In den ersten beiden Unterrichtsstunden lässt es sich meist noch relativ gut unterrichten. Doch dann scheinen bei vielen Kindern die Energievorräte aufgebraucht zu sein. Ab der 3. Stunde beginnen sie, in ihrer Fähigkeit zur Selbstdisziplin und Konzentration einzubrechen.

Neben diesen »harmlosen« Fällen kommen aber häufig noch Kinder hinzu (richtige Härtefälle), die völlig aus dem Ruder laufen. Sie können sich kaum in eine Gemeinschaft einfügen, halten keine Regeln ein, rufen im Unterricht ständig dazwischen, belästigen ihre Tischnachbarn,

gleiten häufig in die Fäkalsprache ab und greifen andere Kinder an. Es sind zwar nur einzelne, doch wird durch sie das Unterrichten weiter erschwert, manchmal sogar unmöglich gemacht. Pädagogische Mittel allein führen zu keiner Besserung. Nur durch hartes Durchgreifen sind solche Kinder wenigstens einigermaßen unter Kontrolle zu bringen: Strafarbeit, Nachsitzen, vorübergehender Verweis aus dem Klassenraum, Versetzen in eine andere Klasse. Vor einigen Jahren mussten wir einen Jungen aus dem 1. Schuljahr sogar für eine Woche vom Unterricht suspendieren. Die betroffenen Lehrer hatten sich die Entscheidung nicht leicht gemacht, aber der Junge war untragbar für eine Gemeinschaft. Einen Lehrer hatte er sogar mit den Worten bedroht: »Morgen bringe ich ein Messer mit und steche dich ab!«

Besonders unruhig ist es immer montags und ganz extrem in der Vorweihnachtszeit. Sie ist schon lange keine besinnliche Zeit mehr und stellt für die Lehrer eher einen Alptraum dar (s. Kap. 5.11).

An einigen Beispielen sollen die heutigen Schulschwierigkeiten nun genauer beschrieben werden.

### **Spiele**

Zu einem kindgemäßen Grundschulunterricht gehören Spielphasen und hin und wieder auch ganze Spielstunden. Dafür steht bei uns in jeder Klasse ausreichend Spielmaterial zur Verfügung. Selbst bei einer solchen frei gewählten Beschäftigung ist die Ausdauer vieler Kinder äußerst gering. Sie beginnen immer wieder neue Spiele, ohne eins zu Ende zu führen. Wenn der Lehrer nicht eingreift (»Wer nichts zu spielen findet, erhält von mir eine Schreibaufgabe!«), kann eine Spielstunde leicht in eine Tobestunde ausarten. Die Folge ist, dass die meisten Lehrer schon seit Jahren auf das freie Spielen in ihren Klassen weitgehend verzichten.

### **Vorlesen/Erzählkreis**

Selbst beim Vorlesen sind zahlreiche Kinder wenig bei der Sache. Sie hören nicht zu, reden dazwischen, stören den Nachbarn oder kippeln mit ihren Stühlen. Ähnliches gilt für den »Erzählkreis« (eine

Phase freien Erzählens), mit dem häufig der Unterrichtstag beginnt. Früher hielten meine Schüler solche eine Phase locker 45 Minuten durch, selbst Erstklässler. Auch war das Bedürfnis außerordentlich groß, der Klasse in lockerer Atmosphäre von eigenen Erlebnissen zu berichten. Ihre Geschichten waren oft so umfangreich, dass ich sie in ihrem Rededrang bremsen musste. Heute sind die ersten Anzeichen von Unruhe bereits nach 5 Minuten erkennbar. Zudem hält sich die Erzähllust stark in Grenzen. Oft muss der Erzählkreis schon nach 10 Minuten beendet werden, da den Kindern Erzählenswertes anscheinend nicht mehr einfällt.

### **Gruppenarbeit**

In den 60er-Jahren achtete man sehr darauf, den bis dahin dominierenden Frontalunterricht durch Unterrichtsformen zu ergänzen, wo selbständiges, kooperatives Lernen möglich war. Das leisteten vorzüglich Partner- und Gruppenarbeit. Man sah das daran, dass in immer mehr Klassen, vorzugsweise bei jungen Lehrern, die Kinder an Gruppentischen saßen. Diese Form des Lernens war bei Lehrern und Schülern gleichermaßen beliebt, ermöglichte sie doch einen lebendigen, effizienten Unterricht.

Inzwischen sehen wir Lehrer uns gezwungen, dieses fortschrittliche Lehrverfahren weitgehend aufzugeben und zum Frontalunterricht zurückzukehren. ADS-Kinder sind meist mehr oder weniger *wahrnehmungsgestört*, was bedeutet, dass sie einen ständigen Blickkontakt zum Lehrer und eine klare Ausrichtung nach vorne zur Tafel benötigen. Ein ihnen gegenüber sitzendes Kind — wie am Gruppentisch — ist eine Quelle dauernder Ablenkung und ständiger Störmanöver. Ich selbst und die meisten meiner Kollegen bevorzugten mittlerweile eine Sitzordnung in Reihen, was ich vor 30 Jahren noch als »Todsünde« empfunden hätte. Eine solche fast verstaubt anmutende Unterrichtsform (mit der entsprechenden Sitzordnung) ist aber ADS-Kindern angemessen, denen es bekanntlich an der für freiere Arbeitsweisen notwendigen Selbstdisziplin mangelt. Dazu fühlen sie sich am wohlsten und lernen am besten, wenn ihnen genau gesagt wird, was zu tun ist. Ihnen ist es kaum möglich, ihr Lernen selbst zu organisieren und ohne Streit gemeinsam mit anderen Kindern eine Aufgabe zu bearbeiten. Eine Sitzordnung mit Gruppentischen findet man heute immer seltener.

Mit Ritalin verhält es sich ähnlich wie mit anderen »harten« Medikamenten (Antibiotika, Kortison etc.). Sie können aus einer gefährlichen Krise, wenn schnelles Handeln nötig ist, heraushelfen. Bei längerer Anwendung nutzen sie jedoch immer weniger und erzeugen sogar neue, oft noch ernstere Krankheiten.

Als Alternative zu Ritalin gibt es aber auch einige sanfte, nebenwirkungsfreie Mittel, die die kindliche Psyche positiv beeinflussen:

- pflanzliche und homöopathische Präparate
- bestimmte Schüßler Salze
- Algen (z. B. Chlorella, AFA-Alge)
- »Hausmittel« (s. Kap. 10.1)

## 6.12 Diät und Drogensucht

Der Drogenkonsum, von Amerika herübergeschwappt, hat bei uns mittlerweile dramatische Ausmaße angenommen und kommt auch bei Jugendlichen aus ganz normalen Familien vor. In jeder Diskothek und in vielen Schulen wird, natürlich heimlich, mit Drogen (Ecstasy, Haschisch etc.) gehandelt. Mindestens die Hälfte aller Gymnasiasten soll mehr oder weniger regelmäßig - mindestens alle 14 Tage - einen (Haschisch-)Joint rauchen. Das wurde mir von einer Schülerin, die eine solche Schule besucht, ausdrücklich bestätigt.

Staatliche Stellen und andere Institutionen versuchen bereits seit vielen Jahren, durch verschiedene Maßnahmen und Programme dieser bedrohlichen Entwicklung entgegenzusteuern: Aufklärung von Eltern, Kindern und Jugendlichen über die Gefahren durch Drogen; Einrichtung von Drogenberatungsstellen; öffentliche Ächtung von Drogen und manches mehr. Kinder und Jugendliche müssten in ihrem Selbstwertgefühl gestärkt werden, es fielen ihnen dann leichter, sich dem Gruppendruck zu entziehen und Drogen abzulehnen.

Es ist nun kein Geheimnis, dass die meisten Anti-Drogen-Maßnahmen zu keinem nennenswerten Erfolg geführt haben. Die Zahl der Drogenkonsumenten, -abhängigen und -toten steigt kontinuierlich an bzw. liegt auf einem konstant hohen Niveau. Drogensüchtige werden auch nach einem kostenaufwändigen stationären Drogenentzug in

den meisten Fällen rückfällig. Wie lassen sich diese unbefriedigenden Ergebnisse erklären?

Man sollte sich vergegenwärtigen, dass junge Leute eher selten »einfach so« in die Sucht hinein schlittern. Drogensüchtige waren in aller Regel bereits viele Jahre vorher verhaltensauffällig. Wer nun häufig unter Ängsten leidet, antriebsschwach und ständig nicht »gut drauf« ist oder auf Grund seiner Eskapaden von seinen Kameraden gemieden wird, ist besonders suchtfährdet. Wenn er einmal merkt, dass Drogen ihn in ein bisher ungekanntes Stimmungshoch versetzen können, wird er sich kaum von seinem glücklich machenden »Stoff« abbringen lassen, trotz der dann regelmäßig folgenden äußerst unangenehmen Entzugserscheinungen. Der Weg in die Drogensucht ist geebnet. Diese Auffassung vertritt auch Hertha Hafer:

*»Es hat für uns niemals ein Zweifel daran bestanden, dass der Weg in die Drogensucht über die Verhaltensstörung führt. Die Unruhe der MzD ist ein Zeichen extremen Unbehagens. (...) Und das ist der Grund dafür, dass Verhaltensgestörte zu Drogen greifen.« — » Es lässt sich also, sehr summarisch, sagen, dass man auch die Drogensucht nur bekämpfen kann, wenn man die Verhaltensstörung bekämpft.«*

Letzteres gelingt, wie wir bereits gesehen haben, meist nicht ohne eine Umstellung der Ernährung.

Das Verlangen nach Drogen hat also auch physiologische (körperliche) Ursachen und liegt oft in einer eklatanten Fehlernährung begründet, die besonders für Jugendliche kennzeichnend ist. Stark vereinfacht dargestellt, spielen sich folgende Vorgänge im Körper ab: Den Zellen mangelt es an Vitaminen und anderen wichtigen Nährstoffen. Sie sind darüber »unzufrieden« und machen das kund, indem sie ein Unwohlsein verursachen. Der betreffende Mensch beseitigt im Allgemeinen aber nicht die Ursachen, sondern begeht noch einen weiteren, schwer wiegenden Fehler. Er füllt das Vakuum in den Zellen mit gefährlichen Substanzen (Drogen), um sein Unwohlsein - natürlich nur für kurze Zeit - zu vertreiben. Die drohende Abhängigkeit von ihnen ist also nicht nur seelischen, sondern auch körperlichen Ursprungs.

Man wird Jugendliche umso eher vor Drogen bewahren, je mehr man auf eine gesunde Ernährung achtet. Die Praxis hat bewiesen,

dass es bei Weitem nicht ausreicht, Drogenprävention (Vorbeugung) ausschließlich, wie derzeit üblich, auf sozialem, psychologischem und kognitivem Wege zu betreiben. Seien Sie stolz darauf, dass Sie durch Anwendung der ADS-Diät nicht nur das Verhalten Ihres Kindes positiv beeinflussen, sondern es damit auf höchst wirksame Weise »ganz nebenbei« auch noch vor einer Drogenkarriere schützen.

Was zu den illegalen Drogen wie Ecstasy und Haschisch gesagt wurde, trifft in vollem Umfang auch auf die legale Droge Alkohol zu. Wer sich vollwertig ernährt, wird später kaum Gefahr laufen, als Alkoholiker zu enden.

### **6.13 Diät und Jugend-Kriminalität**

In Deutschland ist, wie in den meisten zivilisierten Staaten, ein stetiges Anwachsen der Jugendkriminalität zu verzeichnen, während die Straftaten im Erwachsenenbereich auf hohem Niveau stagnieren. Besonders erschreckend ist, dass die Täter immer jünger werden. Die Zahl krimineller Kinder (unter 14 J.) hat prozentual am stärksten zugenommen.

Bei der Gewaltprävention (Vorbeugung) kommen fast ausschließlich psychosoziale Maßnahmen zum Einsatz. Inhaftierte Gewalttäter werden psychotherapeutisch behandelt. In beiden Fällen sind die Erfolge als äußerst gering einzuschätzen. Hertha Hafer stellt fest: »Alle Vorschläge für eine wirksame Prävention sind weltweit gescheitert« (Hafer: Die heimliche Droge Nahrungsmosphat).

In England hat man ein ganzes Gefängnis neu erbaut, mit kleinen, überschaubaren Abteilungen, unter der ausschließlichen Leitung von Psychiatern, mit intensiver psychologischer Betreuung. Dennoch hatte es nach 4 Jahren keine größere Erfolgsquoten aufzuweisen als eine alte, überbelegte Anstalt in Oxford. In Kalifornien wurden intensiv betreute Jugendliche genauso rückfällig wie die, um die sich niemand gekümmert hat (nach Hafer: Die heimliche Droge Nahrungsmosphat). Hafer beklagt, dass sich die Kriminologie mit chemischen Einwirkungen, die menschliches Verhalten bis zur Unkenntlichkeit verändern können, viel zu wenig beschäftigt.

Wie bereits angemerkt, kann gewalttätiges, kriminelles Verhalten als die äußerste Ausprägung des ADS angesehen werden. Wenn sich ADS-Kinder durch eine Diät in friedliche, ausgeglichene Menschen verwandeln können, müsste das auch bei Kriminellen möglich sein. In der Tat liegen in dieser Hinsicht einige sehr ermutigende Erfahrungen aus amerikanischen Gefängnissen vor.

Dr. Schoenthaler, Professor für Soziologie, schreibt über einen Diätversuch mit 68 männlichen jugendlichen Schwerverbrechern:

*Die Gefängniskost wurde dahingehend geändert, »dass Limonaden und gesüßte Getränke durch ungesüßte Natursäfte und Zucker durch Honig oder Melasse ersetzt wurden. Desserts und Zwischenmahlzeiten bestanden ausschließlich aus Früchten, Nüssen, Karotten und anderem Rohgemüse. Das Ergebnis war erstaunlich. Die Zahl der ständig verhaltensauffälligen Jugendlichen sank um 80 %. Schwere Verhaltensstörungen sanken um 55 %. Dr. Schoenthaler sagte dazu, dass man den Zucker in der Nahrung anstelle der jugendlichen Verbrecher vor Gericht stellen müsse.« (Der Naturarzt, 7/92)*

Dr. Diane Fishbein, Professorin für Kriminologie in Baltimore, bewies,

*dass eine Diät, ähnlich wie die von Dr. Schoenthaler, »eine auffallend niedrige Rate an Disziplinarproblemen, Gewalttätigkeiten und Gesetzesbrüchen mit sich brachte, verglichen mit einer traditionellen Gefängniskost.«-»Nachdem der Diätversuch abgebrochen wurde und die Inhaftierten wieder unter Aggressionen, Schlafstörungen, Ängsten .... zu leiden begannen, baten sie selbst darum, die >Heilnahrung< zu erhalten.« (Der Naturarzt, 7/92)*

1992 strahlte der britische Fernsehsender BBC eine Sendung mit dem Titel »Little Monsters« (kleine Monster) über hyperaktive Kinder aus. In ihr wurde u. a. der Fall des 9-jährigen Wayne vorgestellt.

*»Er hatte (...) eine Serie von Einbrüchen und Brandstiftungen begangen, vandalisierte auf dem **Friedhof** und warf die wertvollen gemalten Glasfenster der Kirche seines Wohnortes ein. Eines Tages wurde er erwischt, als er gerade schwere Zementblöcke auf die Eisenbahnschienen wuchtete, um den Zug zum Entgleisen zu bringen.«*

*Seine Mutter sagte aus, dass er sehr aggressiv geworden sei, seitdem er begonnen hatte, Schokolade in riesigen Mengen zu verschlingen. Das brachte den verantwortlichen Inspektor auf die Idee, den Jungen zu einem Klinischen Ökologen zu schicken. Dieser stellte dann schnell fest, »dass Wayne ganz einfach Schokolade nicht vertrug.« Nachdem er den Schokoladenverzehr aufgegeben hatte, hörten die Anfälle von Gewalttätigkeit auf (Calatin: Kursbuch Eltern - Das hyperaktive Kind).*

Warum greift man solche positiven Diätversuche mit Kriminellen nicht auch in Deutschland auf? Stattdessen diskutiert man darüber, ob die Strafmündigkeit bei Kindern auf 12 Jahre gesenkt werden soll!

Alle jugendlichen und erwachsenen Kriminellen waren in aller Regel als Kind vom ADS betroffen. Entsprechend sind ADS-Kinder mehr als »normale« dafür anfällig, später kriminell zu werden. Sie werden es natürlich nicht zwangsläufig.

Bei der Kriminalität trägt wie bei der Drogensucht die ADS-Diät entscheidend zu einer wirksamen Prävention bei. Neben einer Ernährungsumstellung ist es oftmals unumgänglich, den vielen Umweltgiften (s. Kap. 8) - sie sind gleichfalls hirnstoffwechselaktiv- aus dem Wege zu gehen oder sie mit ärztlicher Hilfe auszuleiten, um Jugendkriminalität und Drogensucht ursächlich zu bekämpfen.

# 11. Das ADS-Kind in der Schule

## 11.1 Lehrer informieren

Da ein ADS-Kind gerade in der Schule vielfältigen Schwierigkeiten ausgesetzt ist, empfiehlt es sich, den Klassenlehrer darüber zu informieren, dass Ihr Kind an einer Stoffwechselstörung - mit einer daraus resultierenden Verhaltensstörung - leidet und deshalb eine bestimmte Diät beachten muss. Lassen Sie ihn wissen, welche Nahrungsmittel Ihr Kind unbedingt meiden muss.

Auch wenn nur wenige Lehrer vom Diät-Konzept überzeugt sind, werden sie in der Regel bereit sein, Ihr Anliegen im Rahmen ihrer Möglichkeiten zu unterstützen. Der Lehrer wird z. B. den anderen Kindern klar machen, dass sie Ihrem Kind keinen Gefallen damit tun, wenn sie ihm etwa Naschzeug anbieten würden.

In manchen Gegenden ist es Brauch, dass ein Kind anlässlich seines Geburtstages an alle Klassenkameraden etwas Essbares (leider meist Süßigkeiten) verteilt. Der Lehrer könnte dann dafür sorgen, dass Ihr Kind etwas »Erlaubtes« bekommt.

## 11.2 Bei schweren Rückfällen Kind zu Hause lassen

Es geht vor allem um die Kinder, die auf Diät-Fehler besonders heftig reagieren, also sehr aggressiv werden und den Unterricht massiv stören würden.

Für diesen Fall rät Hertha Hafer, das Kind »krank« zu melden. Es würde in dieser Zeit doch nicht lernen und wäre auch nur bedingt gemeinschaftsfähig. Es würde die Schule in seiner Verfassung als etwas absolut Unerfreuliches erleben. Wenn es möglich ist, sollten Sie wenigstens einen Teil des versäumten Unterrichtsstoffes zu Hause nachholen. Auf jeden Fall sollten die Hausaufgaben angefertigt werden.

### 11.3 Das Pausenfrühstück

Selbstverständlich sind auch für das Frühstück - zu Hause und in der Schule - alle Diät-Grundsätze gültig. Dieser Mahlzeit kommt wegen der unmittelbaren Auswirkungen auf das schulische Verhalten aber eine besondere Bedeutung zu.

Zunächst möchte ich von zwei Ereignissen aus dem Schulalltag berichten, die in diesem Zusammenhang sehr lehrreich sind.

*1. Im Regal meiner Klasse (1. Schulj.) entdeckte ich eines Tages mehrere nicht ausgepackte Brotscheiben. Da sie gleichartig waren, mussten sie vom gleichen Kind stammen, welches ich schnell herausfand. Ein Gespräch mit dem Kind Horst (Name geändert) ergab, was ich vermutet hatte: Er hatte keinen Appetit, mochte sein Schulbrot aber nicht wieder nach Hause zurückbringen, da er Schelte von seiner Mutter befürchtete. Weiter bekam ich heraus, dass er anstatt Brot z. B. gern einen Apfel essen würde. Am selben Tage rief ich die Mutter an, schilderte ihr den Vorfall und erwähnte auch Horsts Wunsch nach einem Apfel. Was war das Ergebnis? Horst brachte nun regelmäßig eine Milchschnitte mit, an der er aber immer nur lustlos herumkaute. Später hatte er monatelang regelmäßig Kekse dabei, wodurch sein Appetit natürlich auch nicht angeregt wurde. (Ich hatte darauf nicht mehr reagiert.)*

*Einige Anmerkungen zu Horst: Er war ein leicht hypoaktives Kind, hatte zeitweise auch deutliche Konzentrationsmängel und ermüdete leicht. Darunter litten seine Lernleistungen aber nur geringfügig. Am Elterngesprächen entnahm ich, dass Horst nicht zu unterschätzende gesundheitliche Probleme hatte. Wegen einer chronischen Bronchitis musste er über längere Zeit (sicher nicht nebenwirkungsfreie) Medikamente nehmen, besonders schienen sich die Eltern zu sorgen, dass Horst ein sehr schlechter Esser war. Daher boten sie ihm immer allerhand ragwürdiges an, das ihrer Meinung nach besonders »lecker und nahrhaft« war.*

*2. In meinen Klassen (meist 1./2. Schulj.) nehmen die Kinder Ihr Pausenfrühstück meist gemeinsam in der Klasse ein. Dabei fiel mir auf, dass Brot offenbar gar nicht so übermäßig beliebt ist. Das gilt besonders, wenn die Auflage aus Käse besteht, »l, Käse, der stinkt!« hörte ich mehrere*

*Kinder zu meiner Verwunderung - ich selbst bin ein Käsefreund - rufen. Darauf fragte ich die Klasse: »Wer würde als Pausenfrühstück gern einen Apfel haben?« Alle Kinder meldeten sich, was mich doch etwas überraschte. Ich wurde mutiger und fragte weiter: »Wer würde gern eine frische Möhre essen?« Ich hätte es nicht für möglich gehalten, aber es meldeten sich wiederum alle!*

Beide Ereignisse geben uns wertvolle Hinweise darauf, was sich (jüngere) Kinder zum Frühstück wünschen, was sie mögen und was nicht. Sie essen unverfälschte Lebensmittel wie **frisches Obst und Gemüse** sehr gern. Es schmeckt ihnen auch deshalb so gut, weil es **saftiger** ist als das relativ trockene Brot. Ihr Ernährungsinstinkt, der in diesem Alter offensichtlich noch in Ordnung ist, kommt unserer Diät oft sogar sehr entgegen. Geben Sie also einfach dem Wunsch Ihres Kindes nach frischem Obst (evtl. auch Gemüse) zum Frühstück nach!

Bei älteren Kindern — etwa ab dem 5. Schuljahr — dürfte das Problem des Pausenfrühstücks meist nicht mehr so leicht zu lösen sein.

Glauben Sie nicht, dass Ihr Kind unbedingt etwas »Festes« braucht, um den Schulvormittag gut zu überstehen. Gerade das leicht verwertbare Obst (möglichst entsprechend der Jahreszeit) bringt Energie und **erhöht die Denkleistungen**. Selbstverständlich können Sie auch das übliche Schulbrot geben, wenn Ihr Kind das wünscht.

Zum ersten Frühstück (vor der Schule) ist der Verzehr eiweißhaltiger Nahrungsmittel sehr empfehlenswert. Die Gründe sind in Kap. 7.1.15 dargelegt.

Einzelne Kinder möchten morgens vor der Schule nichts essen. Wenn es später während der Schulpause sein Frühstück mit Appetit verzehrt, brauchen Sie sich keinerlei Sorgen zu machen. **Aufgezwungene Speisen setzen die Lernleistungen eher herab.**

Nach Heinrich Tönnies blockiert der Verzehr von tierischem Eiweiß am Abend die Magnesiumaufnahme und verhindert damit einen erholsamen Schlaf. Schlechter Schlaf sei oftmals die Ursache für morgendlichen Appetitmangel. Daher rät Tönnies, am Abend auf tierisches Eiweiß weitgehend zu verzichten.



Friedrich Klammrodt

## Unkonzentriert - Aggressiv - Überaktiv

Ein Problem der Erziehung oder der Ernährung?

272 Seiten, kart.  
erschienen 2009



**bestellen**

Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)