

Hyperaktive Kinder

Ratgeber Hyperaktive Kinder



Die Ratgeber
werden vom
Zentralverband
der Ärzte für
Naturheilverfahren
e. V. empfohlen



**Weitere Ratgeber
im Reformhaus:**

Ältere Menschen	Gesund genießen	Rheumatische Erkrankungen
Arteriosklerose	Erhöhte Harnsäurewerte und Gicht	Säuglinge und Kinder
Bauchspeicheldrüsenerkrankungen	Hauterkrankungen	Schwangerschaft und Stillzeit
Bluthochdruck	Krebserkrankungen	Sportler
Erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte	Lebensmittelallergien	Streß
Darmerkrankungen	Leber- und Gallenerkrankungen	Übergewicht
Darmträgheit/Verstopfung	Magenerkrankungen	Untergewicht
Diabetes	Milch-/eifreie Ernährung	Vitamine und Mineralstoffe
Fasten und Ernährungskuren	Mykosen	Vitamin K und Blutgerinnung
Fitness	Neurodermitis	Wechseljahre
	Nierenerkrankungen	Zöliakie und Sprue
	Osteoporose	



Natürlich gesünder leben

4229





**Dr. med.
Helmut Anemueller**
(Zentralverband
der Ärzte für Natur-
heilverfahren e.V.):
*Herausgeber und
verantwortlich
für den wissen-
schaftlichen Inhalt*

Rezepte: Marlis Weber, Geschäftsführerin der Reformhaus-Fachakademie
**Redaktion: Doris Eschenauer, Andrea Giese-Seip (Diplom-Ernährungs-
wissenschaftlerinnen)**



Dieser Ratgeber beschäftigt sich mit Hyperaktivität bei Kindern. Sie erfahren, wie sich auffälliges Verhalten äußern kann und welche Ursachen dafür diskutiert werden. Bei den Behandlungsmöglichkeiten wird der Ernährung ein wichtiger Platz eingeräumt. Dabei spielt auch das Herausfinden individuell unverträglicher Lebensmittel(bestandteile) eine Rolle.

Rezepte und Tips erleichtern die Durchführung im Alltag. Buchempfehlungen runden den Ratgeber ab. Lassen Sie sich bei weiteren Fragen im Reformhaus beraten.

Inhalt

<u>Das hyperaktive Kind</u>	<i>Seite 4</i>
<u>Ursachen noch unklar</u>	<i>Seite 5</i>
<u>Behandlungsmöglichkeiten</u>	<i>Seite 9</i>
<u>Empfehlungen an Eltern</u>	<i>Seite 11</i>
<u>Ideenreiche Rezepte und Tips</u>	<i>Seite 14</i>
<u>Weitere Informationen</u>	<i>Seite 27</i>

© Deutscher Reform-Verlag GmbH
Waldstraße 6
61440 Oberursel
2. Auflage 1997

Das hyperaktive Kind

Das weltbekannte Kinderbuch vom Struwwelpeter könnte ein bebildertes Lehrbuch für die Erkrankung sein, von der hier die Rede sein soll. Jede einzelne der Geschichten schildert drastisch auffälliges Verhalten von Kindern. Im Zusammenhang mit hyperaktiven Kindern werden heute eine Vielzahl von Begriffen verwendet:

- Zappelphilipp-Syndrom
- Hyperaktivität
- Hyperkinesie
- Hyperkinetisches Syndrom (HKS)
- Minimale zerebrale Dysfunktion (MzD)
- Aufmerksamkeits-Defizit-Störung (ADS)

Während die Begriffe „Hyperaktivität“ und „Hyperkinesie“ nur ein Erscheinungsbild der Erkrankung beschreiben – den auffällig gesteigerten Bewegungsdrang der Kinder – deuten die Begriffe „Minimale zerebrale Dysfunktion“ und „Aufmerksamkeits-Defizit-Störung“ auf eine zentrale Störung hin, bei der noch

weitere Symptome auftreten. Denn außer der Hyperaktivität findet man bei den Kindern häufig noch die folgenden Schwierigkeiten:

- kurze Aufmerksamkeitsspanne, Konzentrations- und Lernstörungen
- Störverhalten in der Schule (Klassenkasper)
- Orientierungsstörungen
- Wahrnehmungsstörungen
- soziale Kontaktschwierigkeiten, Ablehnung durch Kameraden
- Aggressivität, Impulsivität, Reizbarkeit, Ungeduld
- Störungen der Sprache (verwaschener Ausdruck, hohe Stimmlage)
- Schlaf- und Eßstörungen
- unharmonischer Bewegungsablauf, der von den Müttern als „eckig“ beschrieben wird
- Mutlosigkeit und depressive Verstimmungen

Diese Schwierigkeiten zeigen, daß ein hyperaktives Kind sich deutlich von einem einfach nur lebhaften Kind unterscheidet. Familien mit

einem hyperaktiven Kind unterliegen neben der Belastung durch das kranke Kind oft auch der Belastung durch den Vorwurf mangelnder Erziehungsfähigkeit. Gute Ratschläge aus der Verwandtschaft „Der Junge braucht einfach eine strengere Hand“ sind wenig hilfreich und verunsichern die ohnehin schwer belasteten Eltern.

In vielen Fällen verlieren sich die Auffälligkeiten mit dem Eintritt in die Pubertät. Allerdings gibt es auch Untersuchungen, in denen ein abgemildertes Fortbestehen, z. B. von motorischer Unruhe, auch im Erwachsenenalter beschrieben wird.

Ursachen noch unklar

Die Frage nach den Ursachen ist bisher nicht klar beantwortet.

Hyperaktivität ist keine Krankheit, sondern ein Symptom, das bei einer ganzen Reihe von sehr unterschiedlichen Erkrankungen auftreten kann. Gerade aus diesem Grund ist es wichtig, eine präzise Diagnose stellen zu lassen, bevor man zu drastischen Maßnahmen wie z. B. Psychopharmaka oder einschneidenden Diätmaßnahmen greift. Hyperaktives Verhalten kann z. B. als normale Reifungsphase bei temperamentvollen Kindern auftreten. So gibt es bis heute nur Theorien über die Krankheitsbilder, die dem Hyperkinetischen Syndrom zugrunde liegen können.

Frühkindlicher Gehirnschaden

Da Gehirnschäden oft hyperaktives Verhalten zur Folge haben können, nahm man an, daß hyperaktive Kinder im Verlauf der Geburt einen minimalen Hirnschaden erlitten haben könnten. Diese Theorie, die besonders in den 60er Jahren vertreten wurde, gilt inzwischen als sehr unwahrscheinlich.

Psychosoziale Faktoren

Auch die familiäre Situation wird als eine der Ursachen für ADS oder HKS diskutiert. Es ist nicht auszuschließen, daß bei einem Teil der hyperaktiven Kinder Konflikte in der Familie oder ein Gefühl der Vernachlässigung zu hyperaktivem Verhalten führen oder dieses verstärken können.

Genetische Faktoren

Sehr stark wird heute von Wissenschaftlern diskutiert, ob das HKS vererbt wird. Für eine genetische Veranlagung spricht die Tatsache, daß etwa neunmal soviel Jungen wie Mädchen betroffen sind und das HKS familiär gehäuft auftritt.

Organische Störung

Es gibt inzwischen Hinweise dafür, daß bei einigen Kindern mit HKS eine Störung in der Reizübertragung zwischen den Zellen des Nervensystems vorliegt. Diese Reizweiterleitung zwischen zwei Nervenzellen erfolgt durch Überträgersubstanzen (Neurotransmitter). Bei den hyperaktiven Kindern soll einer dieser Neurotransmitter – das Dopamin – im Gehirn zu wenig gebildet werden. Diese Theorie wird dadurch erhärtet, daß stimulierend wirkende Medikamente, wie z. B. das Amphetamin, die Erscheinungen des HKS beheben können. Auch gibt es Untersuchungen, in denen bei hyperaktiven Kindern in der Gehirnflüssigkeit eine geringere Konzentration an Abbauprodukten des Dopamins gefunden wurde als bei gesunden Kindern.

Allergie

Eine weitere Theorie besagt, daß das Hyperkinetische Syndrom eine Allergie auf bestimmte Nahrungsmittel oder Zusätze ist. Es trifft zwar zu, daß Allergien Verhaltensstörungen auslösen können, ein Zusammenhang zwischen bestimmten Allergenen und HKS wurde aber bisher nicht nachgewiesen. Es scheint jedoch bei Kindern mit HKS eine erhöhte Allergiebereitschaft vorzuliegen. Von einigen Ärzten wird daher versucht, diese Allergiebereitschaft mit Allergietests oder Elektroakupunktur nach VOLL (EAV) auszutesten und entsprechende Lebensmittel auszuschalten.

Nahrungsmittelzusätze

In engem Zusammenhang mit der Allergietheorie steht die Überlegung, daß HKS durch Nahrungsmittelzusätze ausgelöst wird. Eine solche Reaktion wird als Pseudoallergische Reaktion oder kurz „PAR“ bezeichnet. Der amerikanische Allergologe FEINGOLD berichtete 1973, daß Patienten mit HKS eine deutliche Besserung ihres Verhaltens zeigten, wenn sie eine Diät erhielten, die frei von synthetischen Farb-, Aroma- und Konservierungsmitteln war. Ähnlich verhält es sich mit der Theorie von

Herta HAFER, die von ihr in der Bundesrepublik seit Beginn der 70er Jahre vertreten wird. Auf Grund der Erfahrung mit ihrem Sohn und Kontakten zu Wissenschaftlern und vielen anderen Eltern entwickelte sie eine Theorie für die Auslösung der Symptome des HKS und darauf aufbauend eine Ernährungsform. Danach soll es bei Kindern eines bestimmten Konstitutionstypus durch Phosphate zu einer Verschiebung im Stoffwechsel kommen. Durch die Stoffwechselveränderungen soll die Bildung von Neurotransmittern wie z. B. dem Dopamin gehemmt werden. Gegen die Phosphate als alleinige Verursacher sprechen die Befunde, daß die Kinder sehr oft auch auf Farbstoffe und Konservierungsmittel mit Rückfällen reagieren. Da diese mit der phosphatarmen Ernährung ebenfalls ausgeschaltet werden, kann man eine Verbesserung nicht eindeutig auf den Ausschluß einer dieser Zusätze zurückführen.

Umweltgifte

Auch Belastung mit Schwermetallen wie Blei und Cadmium kann Verhaltensänderungen im Sinne einer Hyperaktivität auslösen. Möglichkeiten, eine solche Belastung nachzuweisen, bestehen durch Blut-, Harn- oder auch Haaranalysen.

Fazit

Beurteilt man diese Theorien über die Ursachen des HKS, kann nur eines als sicher gelten: Liegt tatsächlich HKS vor, handelt es sich um ein ernstzunehmendes Krankheitsbild, das bisher viel zu wenig erforscht wurde und dessen Ursachen noch immer nicht klar sind. Allerdings kann man nach heutigem Wissensstand sagen, daß bei einem Teil der Kinder offensichtlich eine Störung im Neurotransmitterstoffwechsel vorliegt und daß die Symptome bei einem Teil der Kinder durch Nahrungsmittelzusätze wie Phosphate, Farbstoffe und Konservierungsmittel verstärkt werden können.

Behandlungsmöglichkeiten

So unterschiedlich wie die Theorien sind die therapeutischen Maßnahmen und ihre Bewertung. Heute werden zur Behandlung des HKS im wesentlichen drei Methoden eingesetzt:

- Psychotherapie
- Medikamentöse Behandlung
- Ernährungstherapie

Psychotherapie

Bei den psychotherapeutischen Maßnahmen handelt es sich im wesentlichen um Verhaltenstherapie und Übungsmaßnahmen. Der Hauptakzent wird dabei auf eine Verringerung des impulsiven Verhaltens und auf eine Besserung der Konzentrationsstörung gelegt. Durch diese Maßnahmen sollen die Kinder andere Problemlösungsstrategien erfahren und ihre Aufmerksamkeitsleistung systematisch trainieren.

Medikamente

Arzneimittel, die ausschließlich in Zusammenarbeit mit dem Arzt eingesetzt werden, sind in der Regel Psychopharmaka. Gute Erfolge wurden mit Psychostimulantien – also mit anregenden Mitteln – erreicht, die offenbar gezielt die Aufmerksamkeitsstörung positiv beeinflussen. In der Folge wurde auch die Hyperaktivität geringer.

Die Medikamente haben keine Heilwirkung, sondern die Erscheinungen treten nach Absetzen des Medikaments wieder auf. Außerdem können beim Einsatz dieser Medikamente Nebenwirkungen auftreten, von denen Magenbeschwerden, Appetitlosigkeit und Schlafstörungen die häufigsten sind. Aus diesem Grund sollte bei einer Verwendung dieser Medikamente mit dem Arzt geklärt werden, ob ein Absetzen der Medikamente zeitweilig (z. B. an Wochenenden oder in den Ferien) sinnvoll erscheint.

Auch andere Psychopharmaka werden eingesetzt, beispielsweise Mittel gegen Depressionen.

Nach HAFER gibt es Medikamente, die die mit der Nahrung aufgenommenen Phosphate abfangen können. Diese Medikamente werden normalerweise bei Magenschleimhautentzündungen und zur Vorbeugung von Nierenphosphatsteinen verordnet. Sie sollen mit der Nahrung aufgenommene Phosphate im Darm binden und ausscheiden. Von Selbsthilfegruppen wird auch Essigwasser in Verbindung mit diesen Medikamenten empfohlen.

Ernährung

Der Einsatz von Ernährungsmaßnahmen ist heftig umstritten: die Empfehlungen reichen von der absoluten Ablehnung eines Ernährungseinflusses bis zu Empfehlungen für spezielle Diäten. Die älteste ist die bereits erwähnte „Feingold-Diät“, eine spezielle Form einer allergenarmen Ernährung.

Von Selbsthilfegruppen wurde die phosphatarme Ernährung empfohlen.

Bei dieser Diät soll der Gehalt der Nahrung an zugesetzten aber auch an den natürlicherweise in den Lebensmitteln enthaltenen Phosphaten so gering wie möglich gehalten werden. Da aber auch für Kinder wichtige Lebensmittel von Natur aus reich an Phosphaten sind – wie Milch, Käse

und Vollkornerzeugnisse – ist die phosphatarme Ernährung bei Medizinerinnen und Ernährungswissenschaftlern sehr umstritten.

Hinzu kommt, daß Eltern die Erfahrung gemacht haben, daß die Kinder Lebensmittel, die nach der phosphatarmer Ernährung verboten sind, sehr wohl vertragen (z. B. Milch, Vollkorn).

Die phosphatarme Ernährung wird inzwischen auch in den Selbsthilfegruppen nicht mehr pauschal empfohlen. Bevorzugt wird ein individuelles Austesten von unverträglichen Lebensmitteln sowie der Verzicht auf Zusatzstoffe wie Phosphate, künstliche Farb- und Konservierungsstoffe.

Empfehlungen an Eltern

Zur Diagnose

Lassen Sie die Diagnose „Hyperkinetisches Syndrom“ oder „ADS“ gründlich überprüfen, bevor Sie intensive Ernährungsmaßnahmen ergreifen.

Zur Ernährungstherapie

Die Maßnahmen bezüglich der Ernährung sollten aus drei Schritten bestehen:

- a) Finden Sie durch eine **allergenarme Kost** heraus, ob Lebensmittel überhaupt eine Rolle bei der Erkrankung spielen.
- b) Wenn sich die Symptome bessern, testen Sie mit Hilfe einer **Allergen-Suchkost** aus, welche Lebensmittel eine Rolle spielen.
- c) Wenn Sie erkannt haben, daß bestimmte Lebensmittel zum Auftreten der Symptome führen, sollte eine individuell allergenfreie

Ernährung (Allergen-Karenzkost) – d. h. eine Vollwerternährung mit Ausschaltung der auslösenden Lebensmittel – durchgeführt werden (Schaubild siehe Seite 12).

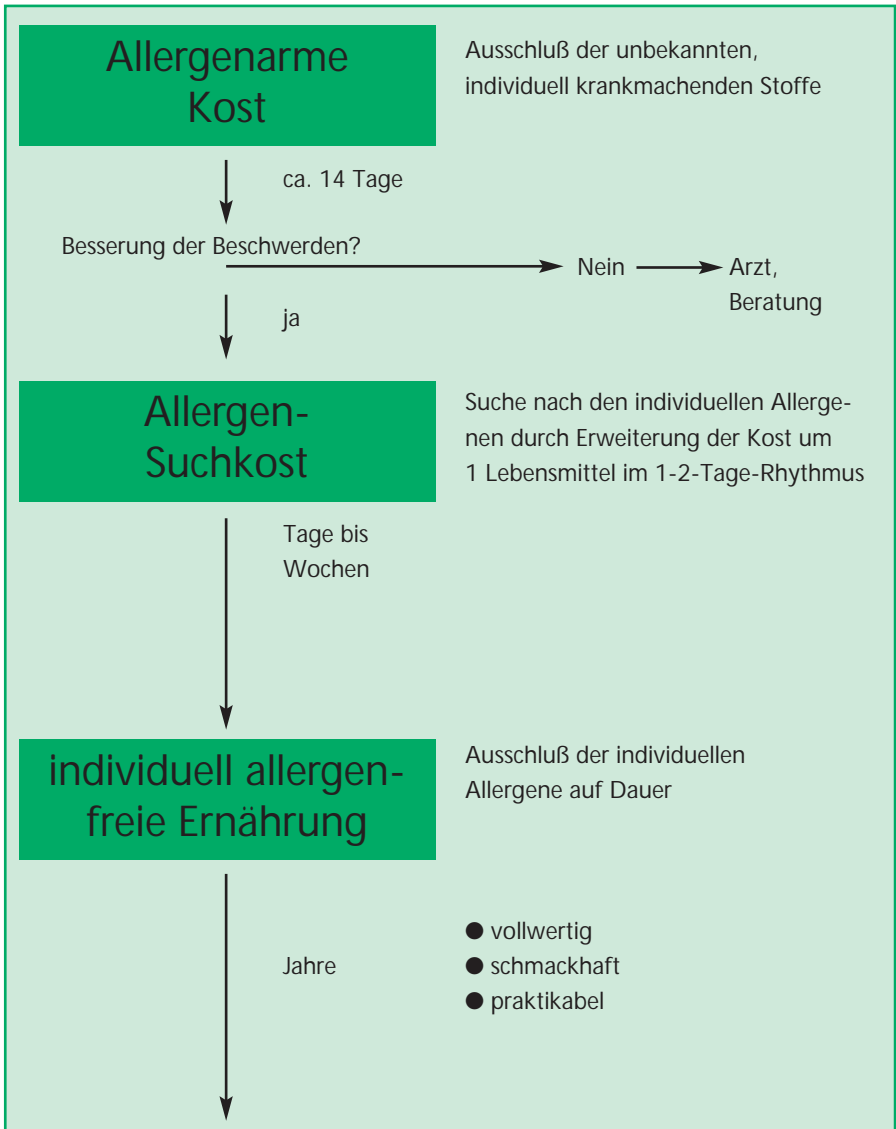
Dieses Vorgehen führt dazu, daß nur die wirklich auslösenden Lebensmittel ausgeschaltet werden und verhindert, daß völlig unnötig wichtige Lebensmittel vom Speiseplan gestrichen werden.

Den ausführlichen „Ratgeber Lebensmittel-Allergien“ mit Rezepten für die Durchführung der Ernährungsschritte erhalten Sie im Reformhaus.

Weitere Empfehlungen

- In Großbritannien hat man bei hyperaktiven Kindern gute Erfahrungen mit Nachtkerzenöl gemacht. Mit diesem Öl werden spezielle mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Gamma-Linolensäure) zugeführt, die in anderen Lebens-

Hier das diätetische Vorgehen zum Erkennen und Behandeln von Lebensmittelallergien bzw. -unverträglichkeiten auf einen Blick:



mitteln nicht oder nur in geringen Mengen vorkommen.

- Geben Sie Ihrem Kind Hilfen, seine Impulsivität zu kontrollieren. Führen Sie wenige, dafür wohl überlegte Regeln und feste Gewohnheiten im Ablauf des Tages ein und achten Sie sanft aber bewußt auf deren Einhaltung. Übertragen Sie dem Kind kleine, erfüllbare Pflichten und Aufgaben. Gegen motorische Unruhe können evtl. auch Entspannungsübungen, z. B. kindgerechte Yogaübungen helfen. Gut geeignet zur Entspannung kann auch eine eigens dafür zusammengestellte Musik sein.
- Nehmen Sie Kontakt zu anderen betroffenen Familien auf.

Diese Hilfen bietet Ihnen Ihr Reformhaus:

- In den Reformhäusern erhalten Sie eine Broschüre für die Durchführung der allergenarmen Suchkost sowie Hilfen für die Durchführung einer milch-/eifreien Karenzkost.
- Die Vollwert-Lebensmittel mit dem neuform-Zeichen sind frei von den häufig zu allergischen Reaktionen führenden synthetischen Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffen.
- Die Käsesorten und die Kondensmilch mit dem neuform-Zeichen werden ohne Zusatz von Phosphaten hergestellt.
- Für Backwaren mit neuform-Zeichen werden keine phosphathaltigen Backmittel verwendet.

Ideenreiche Rezepte

Zutaten für 2 Portionen

Natürlich können die anderen Familienmitglieder mitessen, wenn die Zutaten entsprechend vervielfacht werden.

Hafergrütze mit Rosinen und Äpfeln

Zutaten:

60 g Hafergrütze

ca. 300 ml Milch (3,8% Fett)

1 Prise Meersalz

Schale von 1 unbehandelten Zitrone

2 EL Rosinen

1 EL Honig

1 - 2 Äpfel

evtl. etwas Zimt

Zubereitung:

Hafergrütze mit Milch, Salz und Zitronenschale zum Kochen bringen. Ca. 15 Minuten bei geringer Energiezufuhr kochen, dann Rosinen zugeben und nochmals 15 - 20 Minuten ausquellen lassen. Mit Honig süßen, Äpfel grob hineinreiben und evtl. mit Zimt bestreuen.

Flockenmüsli mit Beeren

Zutaten:

- 1 Becher Sanoghurt-Sauermilch
- 1 Apfel
- 3 - 4 EL Flocken
- 3 EL Beeren oder anderes geschnittenes Obst
- 1 EL grob gehackte Nüsse
- 2 TL Honig

Zubereitung:

Sanoghurt cremig rühren, Apfel grob hineinreiben, Flocken, Beeren oder anderes Obst, Nüsse und Honig zugeben.

Tip: Verwenden Sie für Müslis die Lieblingsobstsorten Ihres Kindes und wechseln Sie zwischen getrocknetem und frischem Obst. Statt normaler Flocken gibt es auch Knusperflocken, die bei Kindern sehr beliebt sind.

Möhren-Nuß-Müsli

Zutaten:

- ca. 200 g Möhren
- 1/2 Glas Orangensaft
- einige Datteln
- 1 EL gehackte Haselnüsse
- 4 - 5 EL süße Sahne
- Saft von 1/2 Zitrone
- evtl. etwas Honig

Zubereitung:

Möhren putzen und mittelfein raspeln, mit Orangensaft vermengen. Datteln entkernen und in feine Streifen schneiden. Gehackte Haselnüsse zugeben. Alles mit Sahne, Zitronensaft und evtl. Honig vermengen.

Bunter Körnersalat

Zutaten:

- 100 - 120 g Getreidekörner (Grünkern, Hafer, Weizen, Roggen oder Reis)
- 500 ml Gemüsebrühe (aus Extrakt)
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Tomate oder anderes Gemüse
- 1 EL Gemüsemais (Dose)
- 2 - 3 EL kaltgepreßtes Pflanzenöl
- 1 TL Senf
- 2 TL Rotweinessig
- 1 Prise Vollzucker
- schwarzer Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Getreidekörner in Gemüsebrühe kochen (je nach Getreidesorte zwischen 30 und 50 Minuten). Paprika und Tomate oder anderes Gemüse in kleine Würfel schneiden. Mais, Pflanzenöl, Senf, Essig, Zucker und schwarzen Pfeffer miteinander verrühren und mit den anderen Zutaten mischen. Etwa 50 Minuten durchziehen lassen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Nuß-Kartoffelsuppe

Zutaten:

- 250 g Kartoffeln
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 1 Stange Lauch
- 20 g Reformhausmargarine oder Butter
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Majoran
- 1 Eigelb
- 50 ml süße Sahne
- 2 EL leicht angeröstete, gehackte Haselnüsse

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und kleinschneiden. In der Gemüsebrühe zehn Minuten kochen. Im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Lauch in kleine Würfel schneiden und im Fett andünsten. Lauch zur Suppe geben und mit Salz und Gewürzen abschmecken. Eigelb mit Sahne verrühren und zum Schluß in die heiße Suppe langsam einrühren. In Suppentassen füllen und mit Nüssen bestreuen.

Mohnkartoffeln

Zutaten:

- ca. 300 g Kartoffeln
- 2 - 3 EL kaltgepresstes Pflanzenöl (evtl. Leinöl)
- 2 EL Mohn

Zubereitung:

Kartoffeln gut bürsten, der Länge nach durchschneiden und mit der Schnittfläche auf ein gefettetes Backblech setzen. Mit Öl einpinseln und mit Mohn bestreuen. Bei 220 Grad ca. zwanzig Minuten backen.

Tip: Statt mit Mohn können die Kartoffeln auch mit Paprika, Sesam oder den Lieblingsnüssen des Kindes bestreut werden.

Gemüserisotto

Zutaten:

- 1 Lauchzwiebel
- 200 g Champignons
- 100 g Rundkorn-Naturreis
- 20 g Reformhausmargarine
- etwa 1/2 l Gemüsebrühe (aus Extrakt)
- Meersalz
- 2 mittelgroße Tomaten
- 1/2 Paket Tiefkühlerbsen
- 1 EL geriebener Käse

Zubereitung:

Lauch und Champignons putzen, beides in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit Reis in heißem Fett andünsten. Die Hälfte der Brühe zugießen, salzen und im geschlossenen Topf bei geringer Energiezufuhr ca. 40 Minuten kochen. Nach und nach die restliche Brühe zugießen, der Risotto soll nicht trocken sein! Tomaten in kochendes Wasser tauchen, häuten und achteln, Erbsen kurz blanchieren und beides unter den Reis mischen, noch ca. fünf Minuten weitergaren. Käse unterrühren, evtl. noch nachwürzen.

Hirseauflauf mit Sesamkruste

Zutaten für 3 Kinder:

ca. 100 g Hirse

10 g Reformhausmargarine

ca. 500 g Gemüse (z. B. Möhren, Lauch, Sellerie, Erbsen, Gemüsemais)

1 Zwiebel

ca. 300 ml Wasser

1/2 TL Gemüsehefebrühe-Extrakt

1 Ei, 1 Becher saure Sahne

1/2 Tasse Milch

4 EL geriebener Käse

2 EL Sesam

Zubereitung:

Hirse waschen, leicht abtrocknen und in heißem Pflanzenfett zusammen mit kleingeschnittenem Gemüse und fein gehackter Zwiebel andünsten. Mit kochendem Wasser aufgießen und mit Gemüsehefebrühe-Extrakt würzen. Bei geringer Energiezufuhr und geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten ausquellen lassen. In eine gefettete Auflaufform geben. Ei mit saurer Sahne und Milch verquirlen und über die Hirse gießen. Mit

Käse und Sesam überstreuen. Bei 200 Grad 20 bis 30 Minuten überbacken.

Tip: Auch Naturreis, Mais-Polenta und andere Getreidesorten eignen sich für Aufläufe, sie können auch süßfruchtig zubereitet werden. Quinoa – eine Getreideart aus Südamerika – ist besonders beliebt bei Kindern.

Tips für Ihre Küche

- Lassen Sie frisches Obst und Gemüse nicht in zerkleinertem Zustand stehen oder gar im Wasser liegen und auslaugen.
- Schütten Sie Gemüsewasser nicht weg (Ausnahme: Kochwasser von Spinat).
- Wählen Sie schonende Garmethoden wie Dämpfen, Dünsten, Grillen.
- Am besten schaffen Sie sich eine Mühle an, um Getreide frisch zu mahlen.
- Fragen Sie in Ihrem Reformhaus nach Keimgeräten, um Körner oder Samen auskeimen zu lassen.

Pizza für Kinder

Zutaten für 6 Kinder:

Quark-Öl-Teig:

150 g Magerquark

3 - 5 EL Milch

4 - 5 EL kaltgepresstes Pflanzenöl

1 TL Meersalz

1 Ei

300 g Weizenvollkornmehl

1 Pck. Weinstein-Backpulver

Belag:

1 kleine Dose Tomatenmark (oder 4 EL)

Paprika, Salz, Pfeffer und evtl. 1 zerdrückte Knoblauchzehe

10 Tomaten (überbrüht und enthäutet)

3 Zwiebeln

evtl. Oliven mit Paprikafüllung

Thymian, Oregano, Meersalz

200 g geriebener Käse (40 % Fett)

Zubereitung:

Quark mit Milch, Öl, Salz und Ei glattrühren. Mit Backpulver vermischtes Mehl einrühren und mit der Hand weiterkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Eine Stunde im Kühlschrank aufbewahren.

Teig ausrollen und ein gefettetes, großes Backblech oder drei runde Formen damit belegen.

Tomatenmark mit Gewürzen mischen und auf den Teig streichen. In Scheiben geschnittene Tomaten, Zwiebelringe und evtl. Oliven gleichmäßig darauf verteilen. Mit Kräutern und Salz bestreuen und alles mit geriebenem Käse abdecken. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.

Elektroherd 200 - 220 Grad
Gasherd Stufe 3 - 4

Tip: Wenn die Pizza wie ein Gesicht belegt wird, schmeckt sie Kindern noch besser – auch beliebt bei Kindergeburtstagen.

Buchweizenpfannkuchen mit Honigsahne

Zutaten für den Teig:

100 g Buchweizenmehl

1 EL Weizenvollkornmehl

1/4 TL Trockenhefe

125 g lauwarme Milch (3,8% Fett)

2 Eier

1 TL Meersalz

2 EL Honig

1 EL Mandelstifte

Kokosfett zum Braten

für die Füllung:

100 ml Sahne

2 EL Honig

abgeriebene unbehandelte Zitronenschale

3 - 4 EL Preiselbeeren

Zubereitung:

Die Teigzutaten zu einem dünnflüssigen Teig verarbeiten und ca. 20 Minuten quellen lassen. Kokosfett erhitzen und nacheinander zwei große, dünne Pfannkuchen backen.

Inzwischen Sahne steif schlagen und mit Honig und Zitronenschale abschmecken. Die Pfannkuchen auf vorgewärmte Teller legen und mit Preiselbeeren bestreuen. Mit Sahne servieren.

Fruchtgelee mit Sahnehaube

Zutaten:

ca. 300 ml Fruchtsaft

1/2 TL Biobin oder Agar-Agar

Zur Garnitur:

frische Früchte und geschlagene Sahne

Zubereitung:

Fruchtsaft und Biobin oder Agar-Agar (nach Gebrauchsanweisung) andicken. Mit frischen Früchten und Schlagsahne servieren.

Sanddorn-Reisdessert

Zutaten:

200 ml Milch (3,8% Fett)

1 Prise Meersalz

60 g ungeschälter Rundkorn-Naturreis

1 - 2 EL Ahornsirup

2 EL Mandelsplitter (evtl. kurz angeröstet)

80 ml Sahne

etwas abgeriebene Schale von einer
unbehandelten Orange

Saft von 1/2 Orange

6 EL Sanddorn-Vollfrucht

Zubereitung:

Milch mit Salz zum Kochen bringen und Reis zugeben. Bei geringer Energiezufuhr und geschlossenem Deckel ca. 45 Minuten ausquellen lassen. Ahornsirup, Mandelsplitter, Sahne und Orangenschale zugeben. Alles miteinander verrühren und in ausgespülte Förmchen füllen, kaltstellen. Orangensaft mit Sanddorn-Vollfrucht verrühren und auf Desserttellern verteilen. Den gestürzten Reis darauf anrichten.

Mango-Quarkcreme

Zutaten:

125 g Quark

1/2 Tasse Milch

Saft von 1/2 Zitrone

1 EL Vollzucker

1 Prise Vanille

6 EL Mango-Vollfrucht

1 EL Sesam

Zubereitung:

Quark mit Milch, Zitronensaft, Vollzucker, Vanille und Mango-Vollfrucht cremig rühren. Mit Sesam garnieren.

Mandelwaffeln mit Eis

Zutaten für ca. 4 Waffeln:

- 125 g Weizenvollkornmehl
- 1 EL grob gehackte Mandeln
- 1/2 TL Weinstein-Backpulver
- 1 Prise Meersalz
- 50 g zerlassene Butter
- 125 ml Milch (3,8% Fett)
- 2 Eier
- 1 - 2 EL Vollzucker
- gemischtes Obst
- Vanilleeis

Zubereitung:

Weizenvollkornmehl, die Hälfte der Mandeln, Backpulver, Meersalz, flüssige Butter, Milch, Eier und Vollzucker zu einem nicht zu dünnen, aber noch flüssigen Teig verrühren. Ca. 30 Minuten quellen lassen. Waffeleisen vorheizen, einfetten und den Teig mit einer Schöpfkelle hineingeben. Zusammenklappen und die Waffeln ca. fünf Minuten backen. Mit Mandeln bestreuen, mit Obst garnieren und mit je einer Kugel Eis servieren.

Erfrischende Getränke

Tip: Servieren Sie alle Getränke – auch im Alltag – in bunten Gefäßen, Kannen oder Karaffen. Kinder müssen genügend trinken und sollen durch leckere Getränke dazu angeregt werden.

Die Getränke-Rezepte ergeben jeweils etwa einen Liter.

Teebowle

Zutaten:

ca. 3/4 l Melissetee

2 - 3 unbehandelte Zitronen

einige Melisseblätter

5 EL Ahornsirup oder Honig

etwas Mineralwasser (mit Kohlensäure)

Zubereitung:

Melissetee zubereiten. Zitronen in sehr dünne Scheiben schneiden, mit Melisseblättern in den gekühlten Tee geben. Mit Ahornsirup oder Honig süßen und mit etwas Mineralwasser „spritzen“. In einer schönen Glaskaraffe oder in dekorativen Gläsern anbieten.

Erdbeermix

Zutaten:

ca. 1/2 l Vollmilch

250 g Erdbeeren

1 Glas Mineralwasser

2 EL Fructose oder Vollzucker

1 EL Mandelmus

Eiswürfel

Zubereitung:

Vollmilch und Erdbeeren miteinander pürieren. Mit Mineralwasser aufgießen, mit Fructose oder Vollzucker und Mandelmus abschmecken und mit Eiswürfeln gekühlt servieren.

Tip: In der Früchtezeit Früchte pürieren und einfrieren.

Weitere Informationen

Rezeptbücher

- Weber, „Das neue Vollkornbackbuch“, Hädecke Verlag, Weil der Stadt
- Ernährung mit Rezepten und Vorschlägen für den Übergang zur Vollwert-Ernährung.
- v. Cramm, „Was Kinder gerne essen“, Verlag Gräfe und Unzer, München
- Jorde, Wilden, „Strategien für Nahrungsmittelallergiker“, Dustri-Verlag, Deisenhofen
- Weber, Goll, Küllenberg, „Lebensmittel-Allergien“, Hädecke Verlag, Weil der Stadt

Bücher zum Nachlesen

- Hafer, „Die heimliche Droge – Nahrungsphosphat“, Hüthig Fachverlage, Heidelberg
Beschreibung von Fallbeispielen, Erklärung der Phosphattheorie, Vorschläge für die medikamentöse und diätetische Behandlung.
- Ratgeber Lebensmittel-Allergien, erhältlich im Reformhaus
- Neuhaus, „Das hyperaktive Kind und seine Probleme“, Ravensburger Buchverlag
- Prekop, Schweizer, „Was unsere Kinder motzig macht“, Trias Verlag, Stuttgart
- Prekop, Schweizer, „Unruhige Kinder“, Kösel-Verlag, München
In beiden Büchern werden familiäre und pädagogische Ansätze zur Vorbeugung und Behandlung der Hyperaktivität vorgestellt.
- Tants, „Phos und Phati – Diät-Ratgeber für phosphatempfindliche Kinder und Jugendliche“, Verlag par-tisch und röhling, Bad Segeberg
Praktischer Ratgeber für die Durchführung der phosphatarmen
- Angerstein, „Mit Kindern Stille üben“
Südwest Verlag, München

Adressen

Reformhaus-Fachakademie, Gotische
Straße 15, 61440 Oberursel,
Seminare für gesundes Leben,
nähere Infos unter Tel.:
06172/3009-822.

Zentralverband der Ärzte für Natur-
heilverfahren e.V., Alfredstr. 21,
72250 Freudenstadt

Gesellschaft zur Förderung der
Ganzheitsmedizin e. V.,
Volkartstr. 70 b, 80636 München

Arbeitskreis Überaktives Kind e. V.,
Beratungsstelle, Dietrichstraße 9,
30159 Hannover

In eigener Sache

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ihre Meinung ist für uns entscheidend. Deshalb bitten wir Sie an dieser Stelle um einige Minuten Zeit.

Dieser Ratgeber soll Ihnen mit seinen Informationen im Alltag eine nützliche Hilfe sein. Da muß er natürlich übersichtlich, verständlich und gut umsetzbar sein. Um den Ratgeber diesbezüglich Ihren Wünschen und Anforderungen gemäß zu gestalten, liegt uns viel daran, Ihre Meinung kennenzulernen.

Deshalb also unsere Bitte: Nehmen Sie sich etwas Zeit und beantworten Sie die Fragen auf der folgenden Seite. Schneiden Sie den eingerahmten Text dann bitte aus und schicken Sie ihn an:

Deutscher Reform-Verlag GmbH
Postfach 14 44
61284 Bad Homburg v.d.H.

Mit ein wenig Glück können Sie auch noch etwas gewinnen. Denn unter den Einsendern verlosen wir als kleines Dankeschön für Ihre Mühe monatlich einen Einkaufsgutschein im Wert von 50,- DM, einzulösen in Ihrem Reformhaus.

Geben Sie dem Ratgeber Schulnoten.

Ich finde ihn:	1	2	3	4	5
übersichtlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
informativ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
verständlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
umsetzbar (Tips/Rezepte)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1 = sehr gut, 2 = gut, 3 = befriedigend, 4 = ausreichend, 5 = mangelhaft

Besonders nützlich für mich sind: _____

Mir fehlen folgende Informationen: _____

Für mich sind überflüssig: _____

Ich habe den Ratgeber erhalten:

Freigestellte Angaben:

- im Reformhaus
- vom Arzt
- vom Heilpraktiker
- im Krankenhaus
- _____

- Alter: _____
- weiblich
- männlich
- verheiratet
- allein lebend

Der Verlag möchte sich das Recht vorbehalten, Adressen aus diesen Zuschriften zu speichern und zwecks Kontaktvermittlung an Reformhäuser und ggf. an unsere Schwesterfirmen weiterzugeben. Wenn Sie dies nicht möchten, vermerken Sie es bitte.

Meine Anschrift:

Name: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Bitte schicken Sie mir diese Broschüre neu zu

4229