

Leseprobe (Unkonzentriert-Aggressiv-Überaktiv)

Vorwort von Prof. Dr. Werner Lauff

Was ist bloß mit unseren Kindern los? »Problemkinder über Problemkinder«, meint der Autor dieses Buches, »und das in steigender Tendenz«. Friedrich Klammrodt weiß, wovon er spricht. Als noch tätiger, aufmerksam beobachtender Lehrer hat er fast 40 Jahre aktuelle Schulgeschichte auf dem Buckel. Viele Schülergenerationen hat er erlebt. Viele tausend Stunden war er mit ihnen zusammen, hat mit ihnen zusammengearbeitet, hat sich um ihre Lernschwierigkeiten gekümmert. Seit den 60er Jahren beobachtet er einen bisher ungestoppten Anstieg von Lern- und Verhaltensstörungen. Ein Großteil der Schüler läßt sich im Sinne von Schule heute gar nicht mehr unterrichten.

Schüler und Lehrer in Not. Dieses Schulbuch bringt Fakten und Lösungen. Zentraler Lösungsgedanke ist eine andere Ernährung für die Kinder.

Der Lehrer Klammrodt kann mit seinen Berichten und Analysen plausibel machen, daß zuvörderst nicht der Kopf der Kinder verwirrt ist, sondern ihre Bäuche unter Fehlernährung leiden. Und genau das hat katastrophale Folgen für Erziehung und Bildung. Da doktern wir an Aufmerksamkeitsdefiziten und Hyperaktivitätssyndromen der Kinder herum und kommen nicht auf das einfachste: Dass unsere Kinder nämlich die falschen Lebensmittel im Bauch und deshalb verwirrende Fehlfunktionen im Kopf haben. Es wird in dem Buch ganz deutlich:

Wir kümmern uns zu wenig um die ernährerischen Grundbedürfnisse der Kinder - und natürlich auch der Erzieher und Lehrer.

Klammrodts Buch rät zu einem Umdenken in der Schule: Nicht dem Kopf der Kinder gilt die erste Pflege, sondern ihrem Bauch. Dieser bestimmt das Gehirn mehr als dieses ihn. Ohne einen Bewußtseinswechsel in der Ernährungsfrage kommen wir in der Schule nicht weiter.

...

Alles, was in diesem Buch an enttäuschenden Schulbeobachtungen beschrieben wird, kann ich gut nachvollziehen. Über 15 Jahre habe ich an der Universität Hamburg den Forschungsschwerpunkt »Ernährung und Erziehung« geleitet. In zahlreichen Untersuchungen haben wir innerhalb und außerhalb der Schulen den Zusammenhang von Ernährung und Erziehung untersucht. Wir kamen schließlich zu dem Schluss: **Ohne Ernährung keine Erziehung!** Wer Kinder erzieht und bildet, muß sie zu allererst ernähren können. »Wer erziehen will, muss wissen, wie man seine Zöglinge gesund erhalte«, stellte vor 200 Jahren bereits der Pädagoge Salzmann fest. Für die Ernährung und Gesundheit der Kinder seien eben nicht nur die Ärzte da. Bei dieser Einsicht ist der Lehrer Klammrodt heute wieder angekommen. In diesem Sinne wünsche ich der vorliegenden Neuauflage des Buches eine gesteigerte ernährerische, schulische und erzieherische Wirk- und Veränderungskraft. Herzlichen Glückwunsch für den Autor, für das Buch und für die Lektüre.

Eine abschließende erziehungswissenschaftliche Bemerkung sei noch gestattet: Eine besondere Bedeutung kommt dem vorliegenden Buch auch deshalb zu, weil es darauf verweist, daß die in der Pädagogik üblichen psychologischen und soziologischen Erklärungsmuster für die Analyse erzieherischer Situationen und Verhaltensweisen nicht mehr ausreichen. Ein Kind wird nicht nur aggressiv, weil die Mutter es nicht lieb hat oder weil es zu viel Fernsehen sieht, sondern häufig gerade auch deshalb, weil seine neurophysiologischen und biochemischen Funktionen gestört sind. In diesem Sinne legt das Buch nahe, die erziehungswissenschaftlich vorherrschenden Erklärungsparadigmata der Psychologie und Soziologie zu ergänzen durch das Paradigma

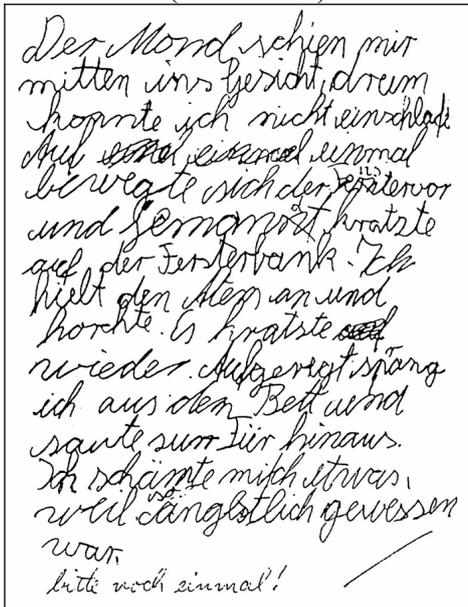
der Neuro-Physiologie und -Anatomie der Menschen. Nur in einem solchermaßen erweiterten erziehungs- und bildungswissenschaftlichen Lehren und Forschen, Denken und Handeln kann eine künftige Pädagogik sich selbst gerecht werden und das überfrachtete Medizinsystem entlasten. Interdisziplinäre Kooperation zwischen Pädagogik und Medizin leidet nämlich nicht nur an der »Stärke« der Medizin, sondern vor allen Dingen auch an der Schwäche der Pädagogik.

Prof. Dr. phil. Werner Lauff

Bergmann, Diplom-Ingenieur, Erziehungswissenschaftler
Universität Hamburg

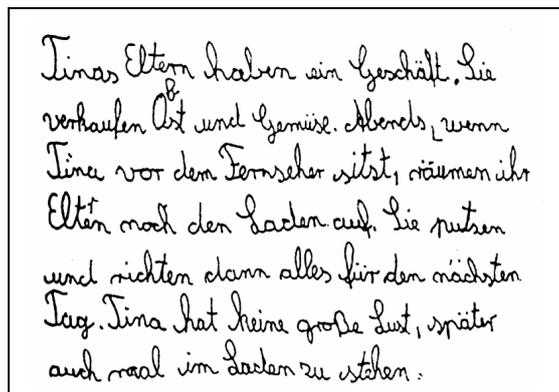
1.2 Vergleich zweier Schriftproben

Vor der Diät (Normalkost)



Der Mond schien mir
mitten ins Gesicht, drum
hoffte ich nicht einchlapp
Auf ~~noch~~ einmal einmal
bewegte sich der ~~Stuhl~~ Stuhl
und jemand hat kratzte
auf der Federbank. Er
hielt den Kopf an und
horchte. Es kratzte ~~noch~~
wieder. Aufgeregt sprang
ich aus dem Bett und
sagte zum Tür hinaus.
Ich schämte mich etwas,
weil lächelnd gewesen
war.
Bitte noch einmal!

Während der Diät (u.a. zuckerarm u. chemiefrei)



Tinas Eltern haben ein Geschäft. Sie
verkaufen Obst und Gemüse. Abends, wenn
Tina vor dem Fernseher sitzt, räumen ihr
Eltern noch den Laden auf. Sie putzen
und richten dann alles für den nächsten
Tag. Tina hat keine große Lust, später
auch mal im Laden zu stehen.

Die erste Schriftprobe stammt vom 11-jährigen Alfred (Name geändert), einem ehemaligen Schüler von mir. Sie wird Lehrern, Eltern und wohl auch dem Schreiber selbst keine Freude bereitet haben. Man braucht kein Psychologe oder Graphologe zu sein, um zu erkennen, dass das Schriftbild nur wenig mit mangelnder Übung zu tun hat, sondern vor allem Ausdruck einer gestörten Psyche ist. In der Tat wies Alfred massive Lern- und Verhaltensstörungen auf. Die zweite Schriftprobe bietet ein erfreuliches, positives Bild: sauber, klar, fast ohne Fehler und Verschreibungen. Sie ist der Ausdruck eines nahezu ausgeglichenen kindlichen Wesens. Man wird es kaum glauben. Diesen Text hat ebenfalls Alfred geschrieben, nur etwa vier Wochen später, ohne dass in diesem Zeitraum irgendwelche speziellen Schreibübungen stattgefunden haben. Bei Alfred wurde lediglich die Ernährung umgestellt! Parallel dazu hatte sich auch sein Verhalten drastisch gebessert. Sein ganzes Wesen hatte sich verändert, er war kaum wiederzuerkennen. Die liebenswerten Eigenschaften des Jungen waren hervorgetreten.

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 damals 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 habe ich nicht erlebt. ... Schulehalten war durchweg ein erfreuliches, oft sogar lustvolles Geschäft.

.....

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 verlorengegangen. 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.

5.1 Veränderte Nahrungsmittel - Fremdstoffe

Seit etwa 1970 hat sich auf dem Nahrungsmittelsektor ein Wandel geradezu revolutionären Ausmaßes vollzogen. Das betrifft die **Nahrungsmittelerzeugung** (Agrarindustrie statt bäuerliche Landwirtschaft), die **Nahrungsmittelverarbeitung** und schließlich den **Nahrungsmittelvertrieb** (Supermarkt statt Tante-Emma-Laden). Der stärkste und folgenschwerste Wandel hat bei der **Verarbeitung von Nahrungsmitteln** stattgefunden, auf die ich daher meine größte Aufmerksamkeit richten werde. 1966 gab es nur wenig gesundheitlich bedenkliche Fabriknahrungsmittel. In den nachfolgenden Jahren hat die Nahrungsmittelindustrie aber jegliche Zurückhaltung aufgegeben. Sie begann, die ursprünglichen, gesunden Naturprodukte in einem bisher unbekanntem Ausmaß zu manipulieren und überschwemmte den Markt mit immer neuen Kreationen. Im Zuge vielfältiger Verarbeitungsprozesse (hohe Temperaturen und Drücke, Einsatz giftiger Lösungsmittel etc.) behandelt sie das Ausgangsprodukt regelrecht zu Tode, formt es zu einem völlig neuen Produkt um und zerstört dadurch gerade seine wertvollsten Bestandteile, die lebenswichtigen Vitamine und Enzyme. Andere Inhaltsstoffe (Eiweiße, Fette, Mineralstoffe, Spurenelemente u. a.) werden so verändert, dass sie der Organismus kaum noch verwerten kann. Völlig verloren gehen dabei aber die natürlichen Geschmacksstoffe und das frische, verkaufsfördernde Aussehen. Diese Verluste versucht man, durch einen massiven Einsatz von "Chemie", den **Nahrungsmittelzusatzstoffen**, wettzumachen.

5.2 Veränderung der Ernährungsgewohnheiten in einem ostfriesischen Bauerndorf (1966-2002)

Nach dem 2. Weltkrieg haben sich neben den Nahrungsmitteln selbst auch die Ernährungsgewohnheiten bis heute tiefgreifend verändert, zuerst langsam, zuletzt rasend schnell. Das möchte ich an meinem Schulbereich, einem ostfriesischen Bauerndorf, beispielhaft verdeutlichen. Fast alle Familien besaßen 1966 (und noch etliche Jahre darauf) einen großen Nutzgarten, ein eigenes Schwein und anderes Nutzvieh. Viele waren Bauern oder hielten im Nebenerwerb ein paar Milchkühe. Der Selbstversorgungsgrad bei wichtigen Grundnahrungsmitteln wie Obst, Gemüse, Fleisch, Milch und Eiern war dementsprechend sehr hoch. Das bedeutete gesunde, frische und natürliche Lebensmittel. Man wusste auch den guten Geschmack eigener Produkte sehr zu schätzen. Es gab in meinem Ortsteil einen kleinen Lebensmittelladen, in dem man die fehlenden Dinge erstehen konnte: Brot, Nudeln, Käse, Zucker, Kaffee, Südfrüchte u. a. Das Angebot war nach heutigen Maßstäben sehr begrenzt. Fertigprodukte waren so gut wie unbekannt. Wer sich etwas "Besonderes" leisten wollte, musste in die nächste Stadt fahren. Auch wegen der begrenzten finanziellen Möglichkeiten wurden Produkte, die wohl begehrt, aber oft nicht gesund waren, selten im Übermaß verzehrt. **Und heute, über 35 Jahre später?** Ein Großteil der vielen Kleinbauern hat seinen Hof aufgegeben. Die reichhaltigen Nutzgärten sind nach und nach dem Zierrasen und den Omorikafichten gewichen. Vor allem jüngere Leute wollen sich in ihrer Freizeit nicht mehr die Mühe mit Gartenarbeit und Nutztierhaltung machen. Man kann sich ja auch alles viel bequemer besorgen, zumal der einstmals schmale Geldbeutel gefüllter ist denn je.

Nur wenigen Menschen kommt es wohl in den Sinn, dass sie sich durch die vermeintlichen Vorteile auch schwerwiegende Nachteile einhandeln könnten. Die geminderte Qualität ist diesen "neuen" Produkten ja auch nicht unbedingt anzusehen. Kaum jemand liest die oft langen klein gedruckten Zutatenlisten auf der Verpackung und macht sich Gedanken darüber.

Im Übrigen lebten die Menschen auch Ende der 60er-Jahre (und in der Zeit davor) nicht ernährungsbewusster als heute. Die allgemein übliche Ernährung war keineswegs ideal. Auch damals wurden schon zu viel Zucker, Süßwaren und Weißmehlprodukte verzehrt. Das große Plus bestand darin, dass überwiegend frische, hochwertige Nahrungsmittel, von den genannten Ausnahmen abgesehen, verwendet wurden, oft sogar aus dem eigenen Garten, und die Speisen nach "guter, alter Sitte" selbst zubereitet wurden, wenn auch nicht in optimaler Weise. Mit "Chemie" angereicherte Produkte spielten noch so gut wie keine Rolle.

Das relativ geringe Einkommen und das sehr eingeschränkte Angebot von Industriekost schloss einen übermäßigen Konsum schädlicher Produkte automatisch weitgehend aus. Trotz der erwähnten Mängel darf man die damalige Kost, im Vergleich mit der heutigen, sogar als **Super-Gesundheitskost** bezeichnen!! Fazit: Die heutigen Menschen ernähren sich nicht nur "ein bisschen" falsch. Ihre Ernährung hat sich von einer ursprünglichen, einfachen, vollwertigen Kost geradezu meilenweit entfernt. Es werden kapitale Ernährungsfehler begangen.

6.3 Grundsätze der ADS-Diät

Die nun folgenden **Diät-Grundsätze** haben sich in unserer Diät-Selbsthilfegruppe bestens bewährt.

- reichlich Rohkost (Obst, Gemüse, Keimlinge, Wildkräuter), möglichst aus biologischem Anbau
- Obst nur auf nüchternen Magen
- keine Nahrungsmittelzusatzstoffe
- kein Zucker, keine Kuhmilch, wenig Kuhmilchprodukte (Ausnahme: Butter und Sahne)
- kein Vollkorn, besondere Vorsicht bei Hafer
- wenig Eier, Nüsse, Hülsenfrüchte, Schweinefleisch
- kein Alkohol

Die Hauptmerkmale der Diät sind: **Abkehr von entwerteter Industrienahrung, Hinwendung zu frischer, natürlicher Kost.** Zudem ist bei solchen Nahrungsmitteln Vorsicht geboten, die Kohlehydrate und Eiweiß gleichzeitig und in konzentrierter Form enthalten, wie z. B. bei Nüssen und Hülsenfrüchten. (*Im Buch findet sich eine ausführliche Nahrungsmittel-Liste.*)

6.4 Überwältigende Diät-Erfolge

In vielen Jahren haben ungezählte Eltern mit ihren MzD-Kindern die beschriebene Diät durchgeführt. Die Ergebnisse sprechen eine deutliche Sprache. Die Kinderärztin Dr. med. Ursula Klemm, ehemalige 1. Vorsitzende der "Phosphat-Liga", konnte folgendes Ergebnis aus ihrer eigenen Praxis vermelden: **Bei 90 % der diätetisch behandelten Kinder zeigten sich gute bis sehr gute Erfolge**, bei 10 % war keine Besserung festzustellen. Wir haben in unserer Selbsthilfegruppe keine entsprechende Statistik geführt, doch schätze ich, dass die Werte bei uns ähnlich liegen wie bei Frau Dr. Klemm.

Über einen **Diät-Versuch mit ADS-Kindern** berichtet die medizinische Zeitschrift "Medical Tribune": *"Insgesamt 45 Kinder mit hyperkinetischem Syndrom erhielten eine mehrstufige Diät. In der ersten Phase bekamen die kleinen Patienten eine dreiwöchige oligoantigene?, d. h. eine aus nur wenigen Nahrungsmitteln bestehende Kost. Verbesserte bzw. normalisierte sich ihr Verhalten daraufhin, wurde die Basisdiät schrittweise um andere Nahrungsmittel ergänzt. Erwiesen sich die Nährstoffe als provozierend, strichen sie die Untersucher dauerhaft vom Speiseplan. 26 Patienten sprachen auf die Diät an (Responder), in den übrigen Fällen (19) zeigte sich kein oder nur ein minimaler Erfolg (Nonresponder). Die Responder waren nach Ansicht ihrer Eltern durch die Diät weniger impulsiv, leichter zu erziehen, sozial angepasster und emotional stabiler. Außerdem stellten Untersucher bei Ihnen testpsychologisch eine signifikante Leistungsbesserung in den kognitiven Funktionen fest, in denen vor Diätbeginn die Defizite der kleinen Patienten lagen. Konzentration, Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Lernfähigkeit hatten zugenommen."* Hier lag der Diäterfolg "nur" bei 58%. Aber auch dieser Wert ist geradezu traumhaft, wenn man ihn mit entsprechenden Werten von psychologisch-pädagogischen Maßnahmen und Therapien vergleichen würde. Tritt der erhoffte Diät-Erfolg nicht oder nur ansatzweise ein, liegt das häufig daran, dass das betreffende Kind auch noch anderen Störfaktoren ausgesetzt ist. Die überwältigenden Diät-Erfolge betreffen

hyperaktive und hypoaktive Kinder gleichermaßen. Im günstigsten Fall tritt eine deutliche Besserung bereits nach drei Tagen ein. Im Normalfall dauert es 2-3 Wochen. Bei manchen Kindern kann es sogar Monate dauern, ehe größere Fortschritte erkennbar sind. Allgemein gilt: je älter das Kind, desto länger dauert es. Es kann überhaupt keinen Zweifel geben, dass eine Diät-Therapie bei den meisten ADS-Kindern - über den genauen Prozentwert mag man streiten - zu einer deutlichen, anhaltenden Besserung führt, verbunden mit positiven Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit. Von der Ernährung hängt es maßgeblich ab, ob Kinder z. B. konzentriert oder unaufmerksam, selbstbewusst oder ängstlich, friedlich oder streitsüchtig, umgänglich oder unausstehlich sind. **Möchten wir also erreichen, dass wieder mehr Frieden in unsere Schulen, Kindergärten und Familien einkehrt, ist das ohne eine Änderung heutiger Ernährungspraktiken nicht zu machen.**