

Einführung

Alle Eltern wollen instinktiv für ihre Kinder nur das Allerbeste, sie sollen all ihre Potenziale voll entfalten können. Wir wollen, dass unsere Kinder glücklich, intelligent und talentiert sind, ausgestattet mit allen Fähigkeiten, die sie für ein erfolgreiches und erfülltes Leben brauchen. Das ist es, worum es im Grunde in der Kindheit und Erziehung geht.

Wir bringen unseren Kindern essen, gehen und reden bei, wir vermitteln ihnen, wie sie am besten von dem in der Schule Gelernten profitieren. Wir geben Ihnen so viel Liebe und Aufmerksamkeit, wie wir können, damit sie in die Lage versetzt werden, sich physisch, geistig und emotional zu entwickeln. Wir lesen Bücher über das Elternsein. Wir versuchen, die Fehler unserer Eltern nicht zu wiederholen. Wir kämpfen um die Entscheidung, welche Schule unser Kind wohl am besten durch den Prozess des Erwachsenwerdens leiten und auf der Suche nach dem eigenen Weg in der Welt unterstützen wird.

Aber denken wir dabei wirklich daran, dass jeder Entwicklungsschritt unseres Kindes – von den ersten wackeligen Schritten in der heimischen Küche bis zum Wechselbad der Gefühle als Teenager – davon abhängt, wie gut sein Gehirn funktioniert? Und dass dieses Funktionieren wiederum weitgehend davon beeinflusst wird, wie gut das Gehirn ernährt ist?

Vom Teller ins Hirn

Dies ist ein „Wie geht das?“-Buch. Ob Ihr Kind nun eineinhalb oder 15 Jahre alt ist, Sie wollen wissen, was Sie tun können, damit es seine Potenziale voll entfalten kann – und auf den folgenden Seiten werden Sie beschrieben finden, wie das geht. Gewappnet mit mehr als 20 Jahren Erfahrung in der Arbeit mit Kindern, werden wir Ihnen Schritt für Schritt zeigen, was eine optimale Gehirnernährung für ein Kind wirklich bedeutet.

Endlich werden nun auch Regierungen und Schulen aktiv und erkennen, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung für Kinder ist, im Gegensatz zu dem Albtraum „Junkfood“, mit dem die Kinder bisher konfrontiert waren.

Einführung

Die Gesellschaft wacht auf und entdeckt, dass Schulen moralisch dafür verantwortlich sind, Kinder gut zu ernähren und es drängt ins Bewusstsein – aufmerksam gemacht durch Medienpersönlichkeiten wie Jamie Oliver –, dass die Qualität der Schulmahlzeiten viel zu lange kaum Beachtung fand.

Warum hat dieser schreckliche Zustand so lange angehalten? Ganz einfach, weil Ernährung als purer „Treibstoff“ fehlinterpretiert wurde – wenn ein Kind nach einer Mahlzeit satt war und keine offensichtlichen Anzeichen einer Fehlernährung zeigte, wurde das als gut genug angesehen.

Das wahre Bild aber zeigt sich, wenn Sie die Anzeichen im Verhalten und Auftreten eines Kindes richtig interpretieren. Nehmen Sie die Intelligenz. Eingebettet in unsere Kultur ist die falsche Annahme, dass Intelligenz vererbt werde, und dass dies unveränderlich sei. Ich (Patrick) habe mich als ausgebildeter Psychologe immer sehr für unsere intellektuelle Entwicklung interessiert. Da das Gehirn im Wesentlichen aus der Nahrung besteht, die wir zu uns nehmen, habe ich mir schon in den 80er Jahren die Frage gestellt, ob sich die Intelligenz von Kindern nicht steigern ließe, indem wir ihnen eine zusätzliche Menge an Vitaminen und Mineralstoffen gäben.

In Zusammenarbeit mit dem Schuldirektor einer höheren Schule, Gwilym Roberts, und Professor David Benton von der *University of Wales* in Swansea bewiesen wir, dass der Intelligenzquotient (IQ) eines Kindes entscheidend gehoben werden kann, wenn die Ernährung des Kindes verändert wird – das Experiment wurde 1988 in einer Dokumentation der BBC vorgestellt. In der Studie maßen wir die IQ-Werte von 90 Schulkindern und verabreichten dann 30 von ihnen ein hoch dosiertes Multivitaminpräparat, 30 Kindern ein Placebo und 30 Kindern nichts. Nach acht Monaten sahen wir uns ihren IQ erneut an: Nur bei jenen Kindern, die die Vitamine bekommen hatten, hatte sich der IQ ganz umwerfend um über zehn Punkte erhöht!¹

Diese Studie war die erste ihrer Art weltweit und warf eine neue Frage auf: Wie können Sie das Gehirn Ihres Kindes optimal ernähren?

Ernährung (beginnt) im Kopf

Wenn nun ein Unterschied besteht zwischen Lernfähigkeiten und Verhalten von Kindern, die im Übermaß „Junkfood“ essen und jenen, die sich „gut ausgewogenen“ ernähren, worin genau besteht dieser Unterschied? Warum gibt es ihn überhaupt und was sollten Sie, als Elternteil, Ihrem Kind zu essen geben? Mit diesen Fragen haben wir uns in den letzten 20 Jahren intensiv beschäftigt.



Wie Sie in diesem Buch sehen werden, zeigt eine Studie nach der anderen, dass Sie Intelligenz, Aufmerksamkeit, Konzentration, Fähigkeit zur Problemlösung, emotionale Reaktion, Stimmung und physische Koordination – alle Facetten der Intelligenz – ganz einfach verbessern können, indem Sie verändern, was auf die Teller und in die Pausendosen Ihrer Kinder kommt.

Während unser praktischer Rat für Sie bereits auf solider, wissenschaftlicher Forschung beruht, sind wir noch überzeugter, was unsere Schlussfolgerungen anbelangt, da wir sie in den letzten zwei Jahrzehnten mit Hunderten von Kindern in der Praxis bestätigt haben. Einige dieser Kinder waren behindert, einige hatten mit schwerwiegenden Verhaltensproblemen zu kämpfen – alle aber zeigten deutliche Veränderungen, sobald ihre eigenen, optimalen Ernährungsbedürfnisse erkannt und erfüllt wurden.

Im Londoner Krankenhaus des *Brain Bio Centre*, im *Institute for Optimum Nutrition*, das Patrick Holford 1984 gründete, erleben wir jeden Tag Kinder, die darum kämpfen zu lernen, sich zu entwickeln und sich an ein normales Leben anzupassen. Als Ernährungstherapeutin bin ich (Deborah Colson) auf die Entwicklung von Kindern spezialisiert. Meine Arbeit besteht nicht nur darin, herauszufinden, was schief läuft – sondern auch darin, den Eltern zu zeigen, wie sie gute Mahlzeiten zubereiten können, die Kinder auch mögen, wie sie den Kinder das viele Zuckeressen abgewöhnen und wie sie die Bandbreite gesunder Lebensmittel auf dem täglichen Speiseplan erweitern können.

Genauso wie wir im *Brain Bio Centre* persönlich mit Kindern und Eltern gearbeitet haben, haben wir unsere Erkenntnisse auch in Grundschulen, in höheren Schulen und in Sonderschulen für benachteiligte Kinder getestet. Die Sendung *This Morning* im britischen Fernsehsender ITV gab uns beispielsweise eine Woche Zeit, um das Lernverhalten einer Klasse von Sieben- bis Achtjährigen zu verbessern. Sie werden später im Buch die Geschichte von Reece lesen, einem „hyperaktiven“ Kind in dieser Klasse, dessen Lesefähigkeiten sich nach einem Monat veränderter Ernährung um ein Klassenniveau verbessert hatte.

Für die Sendung *Tonight with Trevor McDonald* im britischen Fernsehen übernahmen wir drei Jungen mit schlechtem Benehmen – einer davon war Liam (siehe Seite 150) –, alle drei waren aus „normalen“ Schulen hinausgeworfen worden. Wir sollten sie innerhalb eines Monats wieder stabilisieren. Sie werden ebenso erfahren, was mit diesen Jungen passiert ist, welche Nahrungsergänzungen wir diesen Kindern empfohlen haben und wie ein einfacher Test zeigen kann, ob das Gehirn Ihres Kindes optimal arbeitet.

Wir haben sehr viel mit Kindern und Jugendlichen mit der Diagnose ADHS, Autismus, Asperger-Syndrom, Depression, ja, sogar Psychose gearbeitet. Normalerweise werden diesen Kindern entweder Medikamente verschrieben oder

Einführung

sie werden an besondere psychologische Unterstützung überwiesen. Wir glauben, dass die optimale Ernährung eine entscheidende Rolle dabei spielt, dass diese Kinder ihr volles Potenzial entdecken oder wiedererlangen können. Beachten Sie diese Studien:

- Bernard Gesch, Direktor der wohltätigen britischen Forschungsorganisation *Natural Justice*, gab einigen der schlimmsten jugendlichen Straftäter in Großbritannien Nahrungsergänzungen in Form von Vitaminen, Mineralstoffen und essenziellen Fetten oder Placebos. Er konnte zeigen, wie innerhalb von zwei Wochen die aggressiven Handlungen dramatisch um 35 % abnahmen, und zwar nur bei jenen, deren Ernährung ergänzt worden war².
- Dr. Alexandra Richardson von der *University of Oxford* führte eine randomisierte, kontrollierte Versuchsreihe mit 117 Kindern zwischen fünf und zwölf Jahren durch, die unter Koordinationsproblemen litten. Jene Kinder, die Ergänzungen mit Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren erhalten hatten, zeigten nach Ablauf von drei Monaten bedeutende Verbesserungen bei Lesen, Rechtschreibung und Verhalten, verglichen mit den anderen Kindern, die die Nahrungsergänzungen nicht eingenommen hatten³.
- Forscher von der *Örebro University* in Schweden verglichen in einer Gruppe von 692 Schulkindern im Alter zwischen 9 und 15 Jahren die Schulnoten in zehn Kernfächern mit den Homocystein-Werten. (Homocystein zeigt einen Vitamin-B-Mangel an.) Höhere Homocystein-Werte korrelierten mit schlechteren Schulnoten⁴.
- Forscher am *Institute of Child Health* in London setzten 78 hyperaktive Kinder auf eine Diät, die sowohl chemische Nahrungsmittelzusätze als auch häufige Lebensmittelallergene ausschloss. Während dieses offenen Versuches verbesserte sich das Verhalten von 59 dieser Kinder, das entspricht 76 %. Um nachzuprüfen, ob diese Diät wirklich der Grund für das veränderte Verhalten war, gelang es den Forschern, 19 darauf empfindlichen Kindern die betreffenden allergenhaltigen Lebensmittel und chemischen Zusätze ohne Wissen der Kinder zu geben. Danach verschlechterte sich das Verhalten der Kinder ebenso wie ihre Leistungen in psychologischen Tests⁵.
- Dr. Bernard Rimland aus Kalifornien verglich 1.591 hyperaktive, mit Medikamenten behandelte Kinder mit 191 hyperaktiven Kindern, denen Nahrungsergänzungsmittel verabreicht wurden. Die Behandlung zur Reduktion der Hyperaktivität mit Nahrungsergänzungen erwies sich dabei um 18 Mal effektiver⁶. Trotzdem verdoppelt sich jedes Jahr die Anzahl dieser verschriebenen Medikamente für Kinder.

Wenn einfache Veränderungen in der Ernährung solch tief greifende Auswirkungen auf die jungen Menschen in diesen Studien haben können, ist es dann nicht wahrscheinlich, dass eine optimale Ernährung auch Ihren Kindern helfen kann, sich bestmöglich zu entwickeln? Das heißt, dass sie allen helfen kann – nicht nur Kindern mit Entwicklungsstörungen wie Autismus, Hyperaktivität und Verhaltensproblemen. Eine optimale Ernährung kann den Verstand Ihres Kindes schärfen und seine Stimmung verbessern – sogar, wenn Sie glauben, dass eigentlich alles „ganz in Ordnung ist“.

Wenn Sie die Hinweise in diesem Buch befolgen, werden sie allmähliche Verbesserungen in der Lernfähigkeit und im Verhalten Ihres Kindes feststellen. Sie können wirklich beeinflussen, wie Ihr Kind denkt, fühlt und wie es sich verhält, wenn Sie verändern, was es isst. Wir werden Ihnen zeigen, wie das funktioniert.

Wenn Sie unsere Hinweise in die Tat umsetzen, dann werden Sie sich an der Spitze von Gesundheitsexperten und anderen besorgten Eltern befinden, die eine Revolution im Bereich der bewussten Ernährung anführen. Wenngleich Regierungen angesichts neuer Forschungen gerade aufzuwachen beginnen, haben sie doch immer noch nicht alle akzeptiert, wie grundlegend Ernährung sowohl die Lernfähigkeit als auch das Verhalten der Menschen beeinflussen kann. In Großbritannien wurden zum Beispiel im letzten Jahr umgerechnet 346,45 Millionen Euro für psychologische Unterstützung in der Schule zugunsten von Kindern mit Lern- und Verhaltensproblemen aufgewendet. Und wie viel wurde für jene Art der hoch effizienten Ernährungsumstellung ausgegeben, die wir in diesem Buch beschreiben? Genau: gar nichts!

Die Zeit ist reif für Veränderungen und Sie können dazu beitragen, dass es diese Veränderungen auch wirklich gibt.

Wie Sie dieses Buch optimal nutzen

In Teil 1, „Nahrung für das Gehirn“, werden Sie die fünf essenziellen Nahrungsmittel für das Gehirn kennenlernen. Eine optimale Zufuhr dieser Nahrungsmittel ist grundlegend, damit Ihr Kind sich optimal entwickeln kann. Es gibt außerdem fünf „Antinährstoffe“, die Sie am besten vermeiden, da sie das Gehirn schädigen können. Dieser Teil sagt Ihnen also, was Sie Ihrem Kind geben sollten und was nicht.

In Teil 2, „Geben Sie Ihrem Kind einen Vorsprung“, werden Sie die Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungen entdecken, die nachweislich den IQ heben, die Stimmung und das Verhalten verbessern, das Gedächtnis und die

Einführung

Konzentration schärfen und Lese- und Schreibfähigkeiten steigern. In diesem Teil des Buches werden Sie herausfinden, wie Sie das Potenzial Ihres Kindes für eine bessere Leistung in der Schule, Glück und persönliche Erfüllung maximieren.

In Teil 3, „Die Lösung der Probleme“, geben wir Ihnen Ernährungsempfehlungen für Kinder mit Leiden wie Autismus, Hyperaktivität, Essstörungen, Schlafprobleme und Aggressivität. Damit diesen Kindern geholfen wird, ihre Potenziale für eine geistige und emotionale Gesundheit zu entdecken und erhöhen.

In Teil 4, „Nahrung zum Nachdenken“, werden wir Ihnen zeigen, wie sich dies alles umsetzen lässt: Wir erklären Ihnen, was Sie tun müssen, damit Ihr Kind angemessen ernährt wird, vom Kleinkindalter bis zu den Jahren als Teenager. Sie werden eine Menge Einkaufstipps, Ideen für Mahlzeiten und praktische Hinweise zur richtigen Ernährung bekommen und sind in der Lage, die passenden Nahrungsergänzungen auszuwählen.

Das größte Geschenk, das wir unseren Kindern machen können, besteht darin, ihnen den optimalen Start ins Leben zu ermöglichen, sowohl im Hinblick auf ihr Sozialverhalten als auch auf ihre Bildung. Ein riesiger Beitrag dazu ist die richtige Ernährung, mit der wir ihnen helfen, sich wach, energiereich, glücklich und entspannt zu fühlen, mit einem klaren Kopf und konzentrierter Intelligenz. Mit diesem Ziel haben wir das vorliegende Buch geschrieben.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern die beste Gesundheit,

Patrick Holford und Deborah Colson