



Vom Umgang mit «schwierigen» Kindern

Die Medien weisen seit einigen Jahren auf die auffällige Veränderung im Verhalten von Kindern und Jugendlichen hin. Hyperaktivität und Hypoaktivität (Unaufmerksamkeit) stellen Eltern und Lehrer vor wachsende pädagogische Herausforderungen. Zum einen müssen die Kinder und Jugendlichen in ihrer Verhaltensauffälligkeit erkannt und abgeholt werden, zum anderen sollen sie in die Gruppe integriert und nicht zu Aussensternern werden, weil sie die Lerndynamik behindern. Entscheidend ist eine konstruktive, lösungsorientierte Zusammenarbeit zwischen Eltern, Kindern, Schule, Therapeuten und Mediziner.

■ Text: Kerstin Tschinkowitz*

Bei der Hyperaktivität, ADS und AD(H)S – Aufmerksamkeits-Defizit (Hyperaktivitäts)-Störung – handelt es sich um eine Verhaltensstörung, die durch die Unfähigkeit gekennzeichnet ist, sich über längere Zeit hinweg auf etwas zu konzentrieren. Ruhelosigkeit und Ablenkbarkeit sind typische Merkmale und kön-

nen das Lernen der Betroffenen stark beeinträchtigen. Das Aufmerksamkeitsdefizit kennzeichnet sich nicht nur durch Hyperaktivität aus, auch der hypoaktive Typ kann ADS charakterisieren. Kinder mit dem überwiegenden unaufmerksamen/hypoaktiven Typ von ADHS neigen zu Tagträumen und haben Schwierigkeiten, sich auf eine Sa-

che zu konzentrieren. Ihre Verhaltensauffälligkeit drückt sich nicht durch Zappeligkeit aus, sondern eher durch **vorlautes Dazwischenreden und unüberlegtes Handeln**. Beide Formen können sowohl separat als auch in einer Mischform auftreten.

SYMPTOMATIK AD(H)S:

- Viele Flüchtigkeitsfehler
- Scheint häufig nicht zuzuhören, tagträumen
- Bringt Sachen oft nicht zu Ende
- Grosse Probleme mit der Daueraufmerksamkeit
- Häufig Probleme mit der Selbstorganisation
- Grosse Abneigung und Widerwillen, sich länger geistig anzustrengen
- Häufiges Verlieren und Verlegen
- Ist oft durch äussere Reize leicht ablenkbar
- Ist im Alltag übermässig vergesslich
- Ständige Unruhe und Zappeln mit Händen und Füssen
- Unfähigkeit, sitzen zu bleiben
- Häufiges, unangepasstes Umherspringen
- Innerlich wie von einem Motor angetrieben
- Übermässiges Reden
- Kann fast immer nur schwer warten, bis er/sie an der Reihe ist.
- Häufiges Stören und Unterbrechen anderer

BEGÜNSTIGENDE FAKTOREN AD(H)S:

- Genetische Faktoren
- Schlechte Versorgung mit Nährstoffen, Vitaminen, Spurenelementen während der Schwangerschaft und danach
- Ungünstige Nahrung
 - mit viel rajas (sehr scharf, viel Kaffee, viel Fleisch)
 - mit viel tamas (Konserven, Schweinefleisch, viele schlechte Fette) während der Schwangerschaft und danach
- AMA: Schlacken, Toxine vor und während der Schwangerschaft (Rauchen, Alkohol ...)
- Hoher Stress und Lärmpegel während der Schwangerschaft
- Fehlende Bewegung während der Schwangerschaft
- Mangelnde Bewegung des Kindes zu Hause und in der Schule

Häufig finden sich zusätzliche Zeichen wie trockene Haut, brüchige Nägel, Neurodermitis, überempfindliches Gehör, Schlafprobleme, Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen.

Auslöser für ADHS ist eine Stoffwechselstörung des Gehirns, die genetisch, vorgeburtlich, durch Umweltgifte wie Alkohol oder Tabak bedingt sein kann.

Die Störungen entwickeln sich vor dem sechsten bis siebten Lebensjahr und verschwinden meist bis zum Erwachsenenalter. Viele dieser verhaltensauffälligen Kinder bekommen früher oder später zur Ruhigstellung Präparate aus Methylphenidat (Ritalin®, Concerta®).

Zuviele Reize

Aus ayurvedischer Sicht liegt bei ADHS eine schwere **Vata-Disbalance** und eine Störung des Nervengewebes vor. Auf der psychologischen Ebene äussert sich das Prinzip Tamas durch Trägheit, fehlenden Antrieb und Träumen im Unterricht oder das Prinzip Rajas durch unangenehme Überaktivität bis hin zur Aggressivität.

Die ständig zunehmende Reizüberflutung prägt ein Vata erhöhendes Umfeld. Gerade für Kinder ist es oft sehr schwer, sich vor der Vielfalt der Eindrücke zu schützen und diese zu verarbeiten. Die meisten Kinder, die ADHS-Symptome zeigen, besitzen eine überwiegende **Vata-Grundkonstitution**. Sie schützen sich vor den auf sie einströmenden Reizen durch Unaufmerksamkeit. Die übermässige Reizüberflutung bauen sie durch Bewegungsüberschuss und Herumzappeln ab.

Die Bioenergie Vata, gebildet aus den Elementen Äther und Luft, verkörpert das kinetische Prinzip der Bewegung. Dem Vata-Dosha werden Eigenschaften wie trocken, leicht, kalt, beweglich, klar und rau zugeordnet. Die meisten Vata-bedingten Symptome beziehen sich auf das Nervensystem, die Psyche und den Bewegungsapparat.

Die Elemente Luft und Äther äussern sich bei Unruhe und Stress durch unruhigen Schlaf, Stottern, Nervosität



Ein warmes Bad kann das Vata-Ungleichgewicht positiv beeinflussen.

und im Verdauungssystem durch Blähungen und Verstopfung. Windiges und kaltes Wetter, unregelmässige und schwer verdauliche Nahrung wirken sich störend auf den Gesundheitszustand aus. Ohrenscherzen, Infektanfälligkeit, Kältegefühl und Hyperaktivität sind Ausdruck der auftretenden typischen Vata-Beschwerden.

Gegensätzliche Prinzipien

Um das Gleichgewicht der Elemente im Körper zu regulieren, arbeitet Ayurveda mit dem gegensätzlichen Prinzip, das heisst wo Geschwindigkeit vorherrscht, wird Ruhe entgegen gesetzt, wo Schwere und Trägheit herrschen, wirkt Dynamik energetisierend und belebend, Kälte wird mit Wärme ausgeglichen, Trockenheit mit Feuchte. Vata zu beruhigen ist das oberste Prinzip bei der Behandlung von ADHS, die Abgrenzungsfähigkeit der Kinder zu stärken (Kapha) und

ihnen Struktur zu vermitteln (Pitta). Der Schulalltag gibt ihnen erst einmal Regeln (Struktur), die sie benötigen. Je nach Fortschritt der Erkrankung benötigen sie jedoch auch zunehmend einen abgeschirmten Raum, der ihnen das Lernen ermöglicht.

Regelmässigkeit im Tagesverlauf, vor allem genügend Ruhephasen, Wärme, Bäder, Ölmassagen und eine Vata reduzierende Ernährung (warm, nährend, leicht verdaulich, süss, sauer, salzig, ölig) können die Vata-Disbalance positiv beeinflussen. Sanftes Yoga in einem warmen Raum

unterstützt die Stabilisation. Vor allem sorgen Sie für eine liebevolle, geborgene Atmosphäre. Die Familie des Kindes oder des Jugendlichen

«Auslöser für ADHS ist eine Stoffwechselstörung des Gehirns.»

ist wesentlicher Bestandteil der Therapie, denn wie kann man ein Kind ganzheitlich behandeln, ohne die Familie oder Lebensgemeinschaft zu stärken? Eine starke Lebensgemeinschaft schafft die Basis für den Erfolg.



Zum Kochen ist Ghee (geklärte Butter) sinnvoll.

In psychologischen Beratungsgesprächen, Gesundheits- und Ernährungsberatungen werden Lösungsstrategien entwickelt, die **den Alltag entschleunigen** und Konflikte lösen. Verhaltenstherapie, Yogatherapie, die gezielte Anwendung therapeutischer Massnahmen wie Abhyanga (Ganzkörperölung), Shiro Dhara (Stirnölguss) und der unterstützende Einsatz von gewissen Kräutern stärken die Selbstheilungskräfte und fördern den Heilungsprozess.

Die Ernährung übernimmt einen sehr wichtigen Part bei der Behandlung, da ein konstanter Zuckerspiegel enorm wichtig ist für die Stabilisation des Nervensystems. Bei Phosphaten aus bestimmten Lebensmitteln wie Cola,

Wurst, Milchprodukte, Nüsse, bei künstlichen Farb- und Geschmacksstoffen, künstlichen Süsstoffen, Schwermetallen, Fluoriden ist Vorsicht geboten. Man hat beobachtet, dass die Reduktion dieser Inhaltsstoffe zu einer Normalisierung des Verhaltens führt.

Bei allen diesen Kindern sollte therapeutisch unbedingt **der Säure-Basen-Haushalt** und die Zufuhr von Mineralstoffen und Vitaminen verbessert werden, vor allem bei den Vitami-

nen B1, B6, Pantothensäure, Niacinamid, Vitamin C, aber auch bei Calcium, Magnesium, Zink, Chrom, Mangan und den Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Für die tägliche Ernährung ist es sinnvoll, Ghee (geklärte Butter),

«Wenn es im Familienalltag ruhiger zu und her geht, entstehen Ruhe- und Kraftquellen, von denen alle profitieren können.»



Trockenfrüchte und Nüsse sind ein wertvolles Nahrungsmittel für zappelige Kinder.

kaltgepresstes Rapsöl oder Olivenöl und Leinöl als Fettquelle zu verwenden.

Raffinierter Zucker, falsche Fette, künstliche Nahrungsmittelzusatzstoffe, Nahrungsmittel, auf die das Kind allergisch reagiert, sollten unbedingt vermieden werden.

Die Ernährungsumstellung fordert die ganze Familie, aber es lohnt sich, nicht nur für Ihre Kinder. Wenn es im Familienalltag ruhiger zu und her geht, entstehen Ruhe- und Kraftquellen, von denen alle profitieren können.

Wer kennt nicht Michel aus Lönneberga? Sicher hatte seine Umgebung es nicht immer leicht mit dem Buben, aber Michel hatte den Raum, in dem er seine Kreativität entfalten konnte, und er hat unsere Herzen zum Lachen gebracht. Lassen Sie uns Räume schaffen, unsere Räume neu gestalten, damit diese Kinder sich gesund entwickeln und wir ihre Gaben und Fähigkeiten entdecken und fördern können.

.....
* Die Autorin ist Ayurveda-Spezialistin, Heilpraktikerin und Naturärztin mit eigener Praxis in Biel. www.ayurvedabalance.ch

DINACARYA, TAGESABLAUF

Eine regelmässige, nährstoffreiche, vorwiegend warme Ernährung ist unumgänglich:

- am Morgen ein warmer Porridge (salzig oder süss /Trockenfrüchte), wärmende Getränke (Thermoskanne), Tee, warmes Wasser
- um 9 Uhr eine süsse Frucht oder Trockenfrüchte, Rosinen, Mandeln, Datteln, es kann auch eine leckere Fruchtschnitte sein; wichtig ist, den Verzehr von mit Weisszucker gesüssten Dingen zu reduzieren
- am Mittag Gemüse, Reis, Eiweiss (Hülsenfrüchte, Tofu, Sojaprodukte, Weissfleisch), den Salat nach der warmen Mahlzeit
- am Nachmittag einen Chai-Tee und ein Gebäck oder eine Frucht (beziehungsweise Trockenfrüchte und Mandeln)
- am Abend eine nährnde Suppe.