

Kurt Mosetter | Reiner Mosetter | Sabine Kubesch | Ilona Daiker



Das überforderte Kind

Ein
ganzheitliches
**ANTI-STRESS-
PROGRAMM**
für Kinder
von 6 bis 12

GU

Inhalt

Fördern statt überfordern	4	Ernährung als zentraler Schlüssel	46
1 DEM STRESS AUF DER SPUR			
Was unsere Kinder heute überfordert	6	Insulin – eines unserer wichtigsten Hormone	46
Reaktionen auf eine »ver-rückte« Umwelt	8	Stoffwechselstörung Nr. 1: Insulinresistenz	48
Mögliche Folgen andauernder Stressbelastung	10	Mikronährstoffe für einen gesunden Stoffwechsel	50
Ressourcen fördern	11	Die wichtigsten Mikronährstoffe	51
Der Körper im Zentrum	13	Nichts geht ohne Bewegung	54
Traditionelle Medizin und moderne Forschung im Einklang	15	Den Stoffwechsel auf Touren bringen und Stress abbauen	54
Die Sprache des Körpers verstehen	17	Myokine – die heilenden Botenstoffe der Muskulatur	55
Die Selbstregulation auf allen Ebenen stärken	20	3 DIE GESICHTER DER ÜBERFORDERUNG	56
Ein ganzheitlicher Weg zur Gesundheit	22	Jedes Kind tickt anders	58
Wie Stress entsteht	23	Chronische Schmerzen	59
Auch zu viel des Guten kann überlasten und Stress verursachen	24	Jedes fünfte Kind leidet unter Schmerzen	59
Guter Stress und schlechter Stress	25	Der Teufelskreis der Schmerzen	60
Wie reagiert unser Körper auf Stress?	27	Stress schlägt auf die Muskeln »Bewegungsmuffel« in Schwung bringen	62
Stressfaktoren erkennen	31	Antientzündliche Ernährung gegen Übersäuerung	65
Der Stress steckt in der Muskulatur	32	Übergewicht macht krank	68
Keine Zeit, keine Zeit!	33	Das Problem: Unser Gehirn liebt Zucker	69
Die großen Rhythmen des Lebens	35	Den Stoffwechsel mit Bewegung in Schwung bringen	71
2 WIE UNSER ENERGIEHAUSHALT FUNKTIONIERT		AD(H)S – von depressiv bis hyperaktiv	72
Vom Darm zum Energiestoffwechsel	40	Wichtig: eine umfassende Diagnose	72
Bauchhirn an Kopfhirn	41	Körperliche Bewegung, geistige Ruhe	74
Der Stoffwechsel – unsere Körperchemie	43	Fatale Lust auf Süßes	75
Mitochondrien – unsere Zellkraftwerke	44	Höhere Infektanfälligkeit	76
		Was das Immunsystem stärkt	77

4 DER GEMEINSAME WEG ZUR SELBSTREGULATION	80	Ein gesunder Nährstoffmix	151
Selbstregulation – was ist das eigentlich?	82	Wasser – das Lebenselixier	151
Die exekutiven Funktionen:		Kohlenhydrate – eine wichtige Energiequelle	152
Grundlage für Selbstregulation	84	Fette – viel mehr als Geschmacks-träger	156
Selbstregulation kann man lernen	92	Eiweiß – wichtiger Zellbaustoff	157
Wie zeigen sich die Schwierigkeiten bei Ihrem Kind?	92	Ballaststoffe – alles andere als überflüssig	158
Kinder brauchen Vorbilder!	93	Vitalstoffe – für ein gesundes Wachstum	159
Rituale und Regeln für den Alltag	94	Unverträglichkeiten	159
Da gehts lang!	96	In Ruhe essen – ein einfaches, wohlthuendes Ritual	161
Mit Frustration und Tränen umgehen	97	Beeren-Müsli & Co. – leckere Rezepte für fitte Kids	164
Ganz bei der Sache sein!	98		
Selbstbeobachtung und Selbstinstruktion	100	7 WACH UND ENTSPANNT DURCH ACHTSAMKEIT	182
Ziele setzen und Pläne machen	100	In Kontakt mit sich selbst	184
An einer Sache dranbleiben	102	Mit Achtsamkeit gegen die Reizüberflutung	185
Lob und Belohnungsaufschub	103	Sich selbst besser kennen- und schätzen lernen	186
Ohne Fehler geht es nicht	104	Übungen, Rituale und Alltagspraxis	188
Selbstkontrolle – ja, aber in Maßen!	105	In Verbindung mit anderen	190
5 DEN KÖRPER IN BEWEGUNG BRINGEN	106	Achtsames Zuhören	190
Gesund durch Bewegung	108	Mini-Meditationen	192
Wie Bewegung das Gehirn stimuliert	109	Den Atem beobachten	193
Für das Leben lernen	112	Zähl-Meditation	194
KiD – Kraft in der Dehnung	114	Reise durch den Körper	195
Was die KiD-Übungen so besonders macht	115	Das wunderbare Wesen	198
Unser Fasziennetzwerk	117	Achtsam im Alltag	199
Die neuromuskuläre Wirkung der KiD-Übungen	119	Ess-Meditationen	200
So üben Sie richtig mit Ihrem Kind	120	Rituale vor dem Einschlafen	202
Grinsekatz & Co. – die KiD-Übungen	122	Achtsamkeitsübungen für draußen	203
6 AUSGEWOGENE, GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR FITTE KINDER	146	Anhang	
Essen im Biorhythmus	148	Bücher und Links,	
Den inneren Rhythmus wahren	149	die weiterhelfen	206
Wann sollten wir was essen?	150	Impressum	208



Was unsere Kinder heute überfordert

Die Coronapandemie hat uns – einem Brennglas gleich – Umstände und Missstände in unserer Gesellschaft überdeutlich vor Augen geführt. Karin Böllert, Professorin für Erziehungswissenschaft und Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft für Kinder- und Jugendhilfe, erklärte in einem Interview mit der *Süddeutschen Zeitung* im Mai 2021: »Kinder haben in Deutschland eine schlechte Lobby. Das war auch schon vor Corona so. Corona hat die Situation verschärft und sichtbar gemacht.« Aber nicht nur wirtschaftliche Sorgen lasten auf den Seelen der Kinder und Jugendlichen. Bereits im Frühjahr 2021 konstatierte Jakob Maske, der Sprecher des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzte in Berlin, die Kinder- und Jugendpsychiatrien seien voll. Die psychische Not der Kinder sei so groß, dass diejenigen, die nur eine Depression hätten und nicht suizidgefährdet seien, gar nicht mehr aufgenommen werden könnten. Ende 2021 kämpfte etwa ein Drittel der Kinder und Jugendlichen mit coronabedingten psychischen Auffälligkeiten. Depressionen, Ängste und Essstörungen stehen dabei im Vordergrund: All das sind schwerwiegende seelische Veränderungen, die bei unserem Nachwuchs Spuren hinterlassen. Die vielen Verbote und Gebote, die in der Lockdown-Zeit erlassen wurden, angefangen bei der Pflicht, Masken zu tragen, über weitgehende Kontaktverbote, die Schließung der Sportstätten und Musikschulen sowie das Verbot jeglicher kultureller Veranstaltungen, Feiern oder Stadtteilstefen bis hin zum Homeschooling, waren für Kinder und Jugendliche besonders gravierend. Einzelkinder hatten kaum noch die Möglichkeit, mit anderen Kindern zu spielen. Monatelang konnten sie ihre Klassenkameradinnen nicht mehr sehen. Besuche bei den Großeltern galten als gefährlich. Kinder aus Familien mit

niedrigem Einkommen, die mit Eltern und Geschwistern auf engem Raum leben, konnten sich nicht mehr zurückziehen, sich nicht mehr entfalten. Allen Kindern und Jugendlichen fehlten unterschiedlich stark ausgeprägt Struktur und Freiraum gleichermaßen.

Die Coronapandemie hatte ihnen die Orte weggenommen, an denen sie selbstständig Kontakte aufnehmen und sich frei bewegen konnten. Mehr Handy, mehr Tablet, mehr Laptop und PC – diese Tendenz war auch schon vor Corona auffällig. Es gibt immer mehr »kalte« Kontakte. Aber die »warmen« Begegnungen fehlen und viele Kinder und Jugendliche fühlen sich einsam – ganz egal, wie viele Freunde und Freundinnen sie auf Facebook, Instagram oder TikTok haben.

INFO

Digitale Medien beeinträchtigen die Hirnentwicklung

Fernseher, digitale Medien, Computerbildschirm, Tablet und Smartphone überreizen und überfordern alle Module des kindlichen Gehirns. Schnelle Bildsequenzen und digitale Welten führen zu wiederholten, schnellen Dopaminausschüttungen und der Aktivierung einer Kurzschlussverbindung in der Reward-Schleife des Gehirns. In der Folge entstehen Übererregung und Suchtverhalten. Gleichzeitig trocknen die langsamen Dopaminwege im Stirnhirn aus und verursachen dort eine unkoordinierte Neubildung von nicht ausgereiften Nervenzellen. Darunter leiden die Aufmerksamkeitsspanne, der Antrieb, das Gedächtnis und der Schlaf. Gleichzeitig bleiben die Entwicklung von Weitsicht, Antizipation, Konfliktbewältigung, Arbeitsgedächtnis und Sozialkompetenz auf der Strecke. Der Hirnforscher Manfred Spitzer spricht in diesem Zusammenhang gar von »digitaler Demenz«.

Reaktionen auf eine »ver-rückte« Umwelt

Im von Kurt und Reiner Mosetter geleiteten Zentrum für interdisziplinäre Therapien in Konstanz (ZiT) haben Kinder seit der Coronapandemie häufiger geäußert, dass sie nicht mehr ein noch aus wissen, sich alleingelassen und eingesperrt fühlen. Einige wollten morgens nicht mehr aufstehen, sich nicht mehr waschen oder nichts mehr essen, weil die Situation ihnen den Magen »abschnürte«. Andere fühlten sich bleischwer, müde, hatten den Eindruck, keine Luft mehr zu bekommen oder konnten nicht mehr schlafen. Wieder andere waren ständig krank, weil ihr Immunsystem nicht mehr mitspielte. Sehr verbreitet waren auch chronische Schmerzen im ganzen Körper, Migräne, Muskelverspannungen und neuromuskuläre Probleme wie Tics. Verhaltensauffälligkeiten nahmen deutlich zu. Sehr viele Kinder hatten Angst, ihre Mama oder ihren Papa »krank zu machen«, womöglich schuld zu sein am Tod von Oma oder Opa oder selbst zu sterben. So drastisch, wie sich das anhören mag, ist es auch. All diese Probleme sind nicht selten, sondern stellen seit Monaten eher die neue »Normalität« dar! Die Kinder reagieren im Grunde »normal« auf eine »ver-rückte« Situation, wie die Pandemie sie darstellt.

Wenn die Umwelt verrückt spielt, kriecht diese Umwelt sozusagen langsam unter die Haut – und wird zur inneren Wirklichkeit. Kinder glauben der Welt der Erwachsenen und verinnerlichen diese. Kinder werden zu dem, was sie wahrnehmen, sich vorstellen, erleben, erfahren, sehen, hören und denken. Die Kinder schreien um Hilfe, offenbaren ihre Not, versuchen, so gut wie möglich zu überleben. Wenn nichts anderes mehr hilft, spannen sie alle Muskeln an, beamen sich innerlich weg, schlagen um sich, verstecken sich, wollen unsichtbar werden, wollen davonlaufen, schreien, erstarren oder wollen sogar sterben. Doch noch ist es nicht zu spät: Kinder verfügen über ein hohes Maß an Resilienz und meist lassen sich diese Stressreaktionen auf natürlichem Weg über Bewegung, genügend Schlaf, ausgewogene Ernährung und Achtsamkeit wieder regulieren.

Mögliche Folgen andauernder Stressbelastung

Ist die Stressbelastung, unter der die Kinder stehen, konstant zu hoch und dauert zu lange an, erholen sie sich womöglich nicht mehr von allein und die Anfälligkeit wird größer – selbst gegenüber schwächeren Stressoren. Schon vor Beginn der Coronapandemie hatten immer mehr Kinder mit Übergewicht, chronischen Schmerzen, AD(H)S, Lernschwierigkeiten und Antriebsstörungen sowie neuromuskulären Stressreaktionen zu kämpfen. Die folgenden alarmierenden Zahlen stammen aus verschiedenen Studien aus den Jahren 2017 bis 2019:

Übergewicht und seine Folgen

- 13,3 Prozent der Kinder zwischen 11 und 13 Jahren sind übergewichtig, 8,5 Prozent der Kinder zwischen 14 und 17 Jahren leiden gar unter Adipositas. Bei jüngeren Kindern ist es nicht besser.
- Metabolisches Syndrom und »Altersdiabetes« im Kindes- und Jugendalter greifen wie ein »Tsunami« um sich: Die Zahl der Typ-2-Diabetes-Neuerkrankungen bei Jugendlichen hat sich in den letzten zehn Jahren verfünffacht. Etwa 32.000 Kinder und Jugendliche unter 19 Jahren sind von Diabetes mellitus Typ 2 betroffen.

Schmerzen

- Vier von zehn Kindern leiden an chronischen Schmerzen. Drei von vier davon bekommen regelmäßig Medikamente.

Lernschwierigkeiten

- 50 Prozent der Kinder in der Grundschule leiden unter einer erheblichen Lese-Rechtschreib- und Rechenstörung.
- Sprachentwicklungsverzögerungen, Konzentrationsstörungen, Unruhe, aggressives Verhalten, Hyperaktivität, Einschlafstörungen und Essstörungen nehmen stark zu. 25 Prozent der Kinder sind betroffen.

Ernährung als zentraler Schlüssel

Wir können davon ausgehen, dass es für die meisten Krankheiten nicht nur eine einzige Ursache gibt. Vielmehr spielen fast immer unterschiedliche Faktoren eine Rolle, und erst eine unglückliche Kombination verschiedener Belastungsfaktoren bringt das Fass zum Überlaufen. Schon gar nicht sind es die Gene allein, die zum Ausbrechen einer Erkrankung führen. Forschungsergebnisse aus der Epigenetik haben gezeigt, dass die im Zusammenhang mit der Krankheit stehenden Gene erst »angeschaltet« werden müssen. Das gilt selbst für die stark genetisch belasteten Menschen, von denen es nur weniger als 5 Prozent gibt. Auf schlechte Gene können wir dementsprechend so gut wie nichts schieben.

Einer der zentralen Schalter für viele Erkrankungen ist ein aus den Fugen geratener Zuckerstoffwechsel. Auch dieser kann verschiedene Ursachen haben, eine wichtige Rolle spielt auf jeden Fall die Ernährung.

Insulin – eines unserer wichtigsten Hormone

Verantwortlich für viele sogenannte Zivilisationskrankheiten ist die Störung des Insulin-Glukagon-Stoffwechsels. Lange Zeit wurden nur die Zuckerkrankheit beziehungsweise der Typ-2-Diabetes – auch erworbener Diabetes genannt im Gegensatz zu Typ 1, der genetisch bedingt ist –, Herz-Kreislauf- und Lebererkrankungen sowie Entgleisungen des hormonellen Gleichgewichts als klassische Folgen eines gestörten Insulinstoffwechsels betrachtet. Heute wissen wir, dass unser Gehirn-Insulin-Netzwerk das Zucker- und Insulinsystem der Bauchspeicheldrüse kontrolliert. Aus diesem Grund kann ein aus der Balance geratener Insulinstoffwechsel auch Symptome wie Gedäch-

INFO

Was ist Epigenetik?

Die Epigenetik ist Teil der Biologie und befasst sich damit, welche Faktoren die Aktivität gewisser Gene beeinflussen und so die Entwicklung der Zelle festlegen. Eines der besten Beispiele sind eineiige Zwillinge. Diese besitzen zwar dasselbe Genom, weisen aber immer mehr Unterschiede auf, je älter sie werden. Besonders gut feststellen lässt sich dies, wenn die Zwillinge getrennt wurden und in komplett unterschiedlichen Umgebungen aufgewachsen sind. Die Basis an genetischen Informationen bleibt dieselbe, durch verschiedene äußere Faktoren haben sie sich aber trotzdem unterschiedlich entwickelt. Die epigenetische Forschung widerlegt also die frühere Annahme, dass die Gene, welche wir vererbt bekommen, zu 100 Prozent unser Leben beziehungsweise unseren Körper bestimmen. Vielmehr können wir Gene durch unseren Lebensstil »an-« oder »abschalten«, vor allem durch unsere Emotionen und Gedanken, unsere Ernährungsweise sowie Bewegung und Sport.

nisstörungen, Unruhezustände oder Schlafstörungen hervorrufen. Das Hormon Insulin wird als Reaktion auf einen Blutzuckerspiegelanstieg im Blut in der Bauchspeicheldrüse gebildet und, nach neuesten Erkenntnissen, auch im Gehirn. Insulin wird also ausgeschüttet, wenn wir eine Mahlzeit gegessen haben. Sein Gegenspieler, das Hormon Glukagon, tritt dann in Aktion, wenn der Blutzuckerspiegel zu schnell wieder absinkt. Insulin und Glukagon haben zusammen die Aufgabe, unseren Blutzuckerspiegel möglichst konstant zu halten. Das Insulin befördert vor allem den Zucker (Glukose aus den Kohlenhydraten), aber auch Eiweiß und Fette in die Muskelzellen sowie in die Fettzellen und die Leber. Innerhalb der Zellen werden Zucker, Ei-

weißbausteine (Aminosäuren) und Fettsäuren in die Mitochondrien gebracht und dort zur Energiegewinnung verbrannt oder als Baumaterial für neue Zellstrukturen verwendet. Auf diese Weise entsteht das vorhin schon erwähnte Adenosintriphosphat (ATP).

Wenn unsere Nervenzellen im Gehirn keine Glukose (Traubenzucker) erhalten, sterben sie ab. Deshalb hat das Gehirn oberste Priorität, wenn es um die Verteilung des Nährstoffs im Organismus geht. Ist das Gehirn unterzuckert, bekommen wir Heißhungerattacken auf Süßes.

Stoffwechselstörung Nr. 1: Insulinresistenz

Wenn wir regelmäßig zu viel Zucker zu uns nehmen, ist mehr Zucker im Blut vorhanden, als unsere Körperzellen verbrauchen können. Was tun sie also? Es bleibt ihnen nichts anderes übrig, als sich vor einer »Überzuckerung« zu schützen, indem sie die Insulinrezeptoren an der Zellaußenwand einziehen. Diesen Vorgang nennt man auch »Down-Regulation«. Dadurch werden die Körperzellen resistent, also unempfindlich, gegen das Insulin: Sie lassen keine Zuckermoleküle mehr rein und sie zirkulieren nach wie vor im Blut. Um den Rückstau zu beseitigen, produziert unsere Bauchspeicheldrüse Insulin, was das Zeug hält. Einen geringen Teil des Zuckers kann sie vielleicht noch in die Muskelzellen quetschen, der Rest wandert in die Fettzellen: Wir nehmen zu. Sollten die vorhandenen Fettzellen auch an ihre Kapazitätsgrenzen kommen, stimuliert der Überschuss an Fettsäuren, Zucker und Insulin die Produktion neuer Fettzellen: Wir werden noch dicker.

Haben wir durch jahrelange Fehlernährung eine Insulinresistenz unserer Körperzellen produziert, sind dem Wachstum von Fettgewebe Tür und Tor geöffnet. Dies auch deshalb, weil das Insulin den Eingang zu den Fettzellen nicht nur öffnet, sondern den Ausgang gleichzeitig jedes Mal für mehrere Stunden schließt. Dieser Mechanismus geht zurück auf unsere Vergangenheit, in der uns das Nahrungsangebot nicht ständig zur Verfügung stand. Je nach Jagdglück oder auch Jah-

reszeit war die Fähigkeit, Energie für schlechte Zeiten zu speichern, wichtig für unser Überleben.

Die vielfältigen Folgen einer Insulinresistenz

Eine Insulinresistenz überfordert aber nicht nur die Bauchspeicheldrüse und führt zu Übergewicht und dessen Folgen. Sie wirkt sich auch auf die zentrale Steuerungsebene des Gehirns im Hypothalamus

INFO

Das verstärkt eine Insulinresistenz

- **Bewegungsmangel und Stress:** Eine bereits bestehende Insulinresistenz kann noch verschlimmert werden durch unseren Lebensstil. Zu wenig Bewegung und eine zu hohe Stressbelastung sind neben einer zu kohlenhydrathaltigen Ernährungsweise entscheidende Faktoren, die den Insulinstoffwechsel negativ beeinflussen.
- **Chronische Muskelverspannungen:** Wenn sich die Muskeln nicht entspannen können, entsteht ein sehr hoher Dauerenergieverbrauch – sogar und vor allem in der Nacht, die doch der Erholung dienen sollte. Das führt zu einer insgesamt negativen Energiebilanz, zu Zellstress, Insulinresistenz, Schmerzen und mentaler Erschöpfung.
- **Medikamente und psychotraumatische Belastungen:** Bei Kindern können besonders häufige Behandlungen mit Antibiotika, aber auch Psychopharmaka zu Glukoseverwertungsstörungen führen. Außerdem versetzen traumatische Erlebnisse und ungewöhnliche psychische Belastungen den Körper in eine ständige Anspannung (»Kampf- und Fluchhaltung«) und können zu einer verschlechterten Insulinwirkung führen.

STARK WIE EIN BÄR

Bei dieser Übung kannst du zeigen, wie viel Kraft du hast. Sie macht dich groß, mutig und bärenstark. Besonders wenn du lange gesessen hast – in der Schule oder nach den Hausaufgaben –, ist sie super.



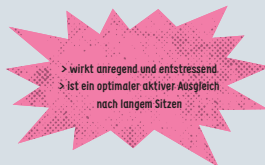
Arm-, Schulter-, Brust- und Bauchmuskulatur sowie die Hüftbeuger werden gedehnt.



Bauchmuskulatur und Hüftbeuger halten das Körpergewicht und werden gekräftigt.

- Stelle deine Füße schulterbreit voneinander entfernt auf den Boden, so dass du stabil stehst.
- Lege beide Hände auf deine Hüften.
- Schiebe dein Becken nach vorn. Die Knie sind dabei leicht gebeugt.
- Kneife deine Pobacken zusammen und lehne deinen Oberkörper nun langsam nach hinten.
- Atme dabei weiter gleichmäßig tief ein und aus. (1)
- Wenn du mehr willst, strecke beide Arme nach hinten oben. Von der Seite siehst du jetzt aus wie ein Flitzboogen. (2)
- Spürst du, wie deine Bauchdecke spannt und deine Bauchmuskeln zu zittern beginnen? Das Zittern zeigt dir, dass sie arbeiten.

ACHTUNG: Halte den Kopf dabei ganz gerade in Fortsetzung der Wirbelsäule! Lass die Schultern locker!



> wirkt anregend und entstressend.
> ist ein optimaler aktiver Ausgleich nach langem Sitzen



1



2



Hilfe für die gestresste Kinderseele

Entlastung für die ganze Familie

Viele Kinder stehen fortlaufend unter Stress. Sie bewegen sich zu wenig, Smartphone, Tablet & Co. sind allgegenwärtig und sie essen oft nicht das, was ihnen guttun würde. Dazu kommen hohe Erwartungen von allen Seiten. Antriebsschwäche, Gewichtszunahme, Selbstregulations- und Lernschwierigkeiten, ADHS und chronische Schmerzen können die Folge sein.

Das fundierte, alltagstaugliche Programm in diesem Buch setzt an den Wurzeln von Stress und Überforderung an und entlastet Kinder und Eltern. Eine nährstoffreiche, zuckerarme Ernährung bringt den Stoffwechsel wieder in Balance. Die speziell entwickelten KiD-Bewegungsübungen stärken nicht nur die Muskeln, sondern auch das Gehirn. Übungen, kleine Meditationen und Erziehungstipps helfen Ihrem Kind, seine Gefühle zu regulieren, seine Aufmerksamkeit zu steuern und besser durchzuhalten.

Mit leckeren Rezepten, einfach umsetzbaren Anleitungen und liebevoll gezeichneten Illustrationen können Sie Ihr Kind beinahe spielerisch dazu bewegen, seine Gewohnheiten zu verändern und der Überforderung entgegenwirken.



WG 465 Gesundheit
ISBN 978-3-8338-8370-5



www.gu.de