

# **Inhaltsverzeichnis** (Unkonzentriert-Aggressiv-Überaktiv)

## **Inhalt**

**Vorwort von Dr. med. Johann Abele 9**

**Vorwort zur 1. Auflage 12**

**Vorwort zur 4. Auflage 15**

**Vorwort zur 5. Auflage von Prof. Dr. Werner Lauff 16**

## **1. Hinführung**

1.1 Eine Untersuchung aus Amerika 19

1.2 Vergleich zweier Schriftproben 20

## **2. Das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS)**

2.1 Begriffliche Klärung 23

2.2 Symptome des ADS 24

2.2.1 Hypoaktivität (ADS "ohne") 24

2.2.2 Hyperaktivität (ADS "mit") 25

2.3 Verlauf der ADS-Erkrankung 31

2.4 Hyperaktivität - eine Schutzreaktion 33

2.5 Hypoaktivität - ein Erschöpfungssymptom 34

## **3. Ein Stein kam ins Rollen - Die Geschichte einer Entdeckung**

3.1 Ein Leserbrief in einer ostfriesischen Tageszeitung 37

3.2 Der Fall Frank 38

3.3 Unsere eigenen auffälligen Kinder 41

3.4 Diät- Erfahrungen in meiner Familie 43

3.5 Mein Schlüsselerlebnis: Eigene Diät-Erfahrungen 48

## **4. Verhaltensstörungen und Schule**

4.1 Schulkinder früher und heute - eine Bestandsaufnahme 54

4.1.1 Eigene Erfahrungen mit Grundschulern (1966-2002) 54

4.1.2 Erfahrungen mit älteren Schulkindern 62

4.1.3 Die heutige Unterrichtssituation (Zusammenfassung) 65

4.2 Herkömmliche Gegenmaßnahmen 69

4.3 Muss sich die Schule ändern? 70

4.4 Ursachenforschung - Veränderte Kindheit 74

## **5. Heutige Ernährung und ihre Folgen**

5.1 Veränderte Nahrungsmittel - Fremdstoffe 80

5.2 Veränderung der Ernährungsgewohnheiten in einem ostfriesischen Bauerndorf (1966-2002) 82

5.3 Hirnstoffwechselstörung (Minimale zerebrale Dysfunktion = MzD) durch falsche Ernährung 88

5.4 Nahrungsmittelallergie - Nahrungsmittlempfindlichkeit 94

5.5 Unterzuckerung (Hypoglykämie) 95

5.6 Entsteht eine MzD auch durch psychische Einflüsse? 97

5.7 Ist gestörtes Verhalten erblich? 98

5.8 ADS-Symptome bei Jungen häufiger als bei Mädchen 99

5.9 Sekundärpsychische ADS-Symptome 100

5.10 Deutung "unerklärlicher Phänomene" 101

5.11 Gedanken zur "besinnlichen Adventszeit" 102

5.12 Die Ernährung ist Teil eines ökologischen Problems 103

## **6. Die Diät**

6.1 Ein Zurück zu Omas Küche genügt nicht 108

6.2 Phosphatreduzierte Kost 108

6.3 Grundsätze der MzD-Diät 109

- 6.4 Überwältigende Diät-Erfolge 112
- 6.5 Reaktion der Experten und der Wissenschaft 115
- 6.6 Unvernünftige Ernährung schlägt auch Erwachsenen aufs Gemüt 119
- 6.7 Gefahr der "Medizinisierung" oder Gefahr der "Pädagogisierung"? 120
- 6.8 Wie die Pädagogik sich wieder auf Erfolgskurs bringen kann 122
- 6.9 Kann die Ernährung die Erziehung ersetzen? 129
- 6.10 "Gesundreden" schwieriger Kinder 130
- 6.11 Psychopharmaka statt Diät? - Ritalin 132
- 6.12 Diät und Drogensucht 138
- 6.13 Diät und Jugend-Kriminalität 140

## **7. Praktische Hinweise zur Durchführung der MzD-Diät**

- 7.1 Genaue Erläuterung der Diät 143
  - 7.1.1 Rohkost 143
  - 7.1.2 Richtiger Obstverzehr 145
  - 7.1.3 Wildkräuter und Keimlinge 147
  - 7.1.4 Zucker 149
  - 7.1.5 Süßigkeiten 151
  - 7.1.6 Nahrungsmittelzusatzstoffe 153
  - 7.1.7 Milch und Milchprodukte 155
  - 7.1.8 Getreide und Brot 159
  - 7.1.9 Gebäck (Kuchen, Torten, Kekse) 163
  - 7.1.10 Fette und Öle 164
  - 7.1.11 Nüsse, Hülsenfrüchte, Eier 165
  - 7.1.12 Fleisch und Fisch 165
  - 7.1.13 Getränke 166
  - 7.1.14 Alkohol 169
  - 7.1.15 Frühstück 169
- 7.2 Der Einstieg in die Diät 170
- 7.3 Austesten von Nahrungsmitteln 173
- 7.4 Bewertung von Nahrungsmitteln nach den Zutatenlisten 174
- 7.5 Der Einkauf 179
- 7.6 Rückfällen durch Diät-Fehler kann man vorbeugen! 180
- 7.7 Rückfallträchtige Ereignisse und Zeiten 182
- 7.8 Weitere Hinweise rund ums Essen 185
- 7.9 Kontakt zu Mitbetroffenen suchen 187

## **8. MzD und Umweltgifte**

- 8.1 Reinigungs-, Wasch- und Körperpflegemittel 188
- 8.2 Mittel gegen Kopfläuse und anderes Ungeziefer 188
- 8.3 Chlor in Schwimmbädern 189
- 8.4 Zahnmetalle 190
- 8.5 Fluor und Fluoride 192
- 8.6 Medikamente 193
- 8.7 Impfstoffe 194
- 8.8 Holzschutzmittel und Farben 200
- 8.9 Kleidung und Teppiche 200
- 8.10 Elektro-Smog 201
- 8.11 Verfallen Sie nicht in Panik! 201

## **9. Nachweis einer Hirnstoffwechselstörung**

- 9.1 pH-Wert-Messung von Urin und Speichel 203
- 9.2 Haarmineralanalyse 204
- 9.3 Bohnenkaffee-Baldrian-Test 205

## **10. Sonstige Hilfen für MzD-Kinder**

- 10.1 Nützliche Hausmittel 206

- 10.2 Psychologische Techniken 207
- 10.3 Allgemeine gesundheitsfördernde Maßnahmen 210
- 10.4 Fernsehkonsum kontrollieren 212

## **11. Das MzD-Kind in der Schule**

- 11.1 Lehrer informieren 215
- 11.2 Bei schweren Rückfällen Kind zu Hause lassen 215
- 11.3 Das Pausenfrühstück 216

## **12. Tipps und Hinweise für Lehrer und Erzieher**

- 12.1 "Ernährung" als Unterrichtsthema 218
- 12.2 Information der Eltern 220
- 12.3 Information der Kollegen 223
- 12.4 Schulkiosk 223
- 12.5 Burnout-Syndrom 224
- 12.6 MzD-Kinder im Unterricht 225
- 12.7 Hausaufgaben für MzD-Kinder 226

## **13. Ernährung und Erziehung (von Prof. Dr. W. Lauff) 228**

## **14. Schlusswort 238**

### **Anhang**

- 1. Nahrungsmittel-Liste 245
- 2. Rezepte für ein eiweißbetontes Frühstück 248
- 3. Medikamentenliste 250
- 4. Fallbericht: Georg 252
- 5. Fallbericht: Rolf 253
- 6. Bericht über ein Ferienlager für verhaltensauffällige Kinder 256
- 7. Bericht über ein Rohkost-Kind 259
- 8. Fütterungsversuche mit Ratten 260
- 9. Arbeitskreis Überaktives Kind e. V. - AÜK 261
- 10. Arbeitskreis Ernährung und Verhalten - AEV (Schweiz) 262
- 11. Family Care 263
- 12. Nützliche Adressen 264
- 13. Literaturempfehlungen 2