

Was hilft bei Lernschwächen

Mangelernährung kann durchaus eine Ursache für Lernschwäche sein

Kinder, deren schulische Leistungen um zwei oder mehr Jahre hinter den für ihre Altersgruppe normalen Leistungen herhinken, werden als lernbehindert eingestuft.

Dyslexie ist eine Lernbehinderung, die durch Schwierigkeiten beim Erfassen von Wörtern und Zeichen gekennzeichnet ist. Lernen erfordert Intelligenz, Motivation und Konzentrationsfähigkeit. All diese Eigenschaften können durch die Ernährung während der Kindheit beeinflusst werden.

Ernährungsempfehlungen bei Lernschwächen

Mangelernährung kann durchaus eine Ursache für Lernschwäche sein. Für die Entwicklung des Gehirns brauchen Kleinkinder und ältere Kinder reichlich von allen Nährstoffen. Der Mikronährstoffbedarf pro Einheit Körpergewicht von Kindern ist, verglichen mit dem Mikronährstoffbedarf von Erwachsenen, wesentlich höher. Folglich ist brauchen Kinder pro Tag etwa gleich viel Mikronährstoffe wie Erwachsene, obwohl sie kleiner sind und weniger essen als die viel größeren Erwachsenen.

Neben den Mineralien und Vitaminen ist eine großzügige Versorgung mit Protein und essentiellen Fettsäuren sehr wichtig. Die essentiellen Fettsäuren sind bei der Bildung von Neuronen (Nervenzellen im Gehirn) und den Geweben, die sie stützen, besonders wichtig. Um die Versorgung mit essentiellen Fettsäuren sicherzustellen, ist es ratsam, täglich kaltgepresste Pflanzenöle, z. B. Leinsamen- oder Walnussöl, zu verzehren und zweimal wöchentlich Fisch zu essen (Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch).

Nahrungsmittelunverträglichkeiten insbesondere auf Lebensmittelzusätze können bei Lernschwächen von Kindern eine wichtige Rolle spielen. Eine Ernährung, die raffinierten Zucker enthält, kann ungünstige Auswirkungen auf den Lernprozess haben. Kinder sind sehr empfindlich auf Zucker - sie reagieren darauf mit der Produktion von großen Mengen Adrenalin (ein Hormon, das Puls und Blutdruck erhöht). Adrenalin kann innere Unruhe und Reizbarkeit verstärken und die Konzentrationsfähigkeit vermindern, was das Lernen erschwert und Dyslexie auslösen kann.

Nährstoffempfehlungen bei Lernschwächen

Vitamin C: Kinder, die über wenig Vitamin C verfügen, sind durchschnittlich weniger intelligent als Kinder, die gut mit Vitamin C versorgt sind. Kinder mit Vitamin-C-Mangel können ihre Lernfähigkeit mit Supplementen verbessern.

Vitamin-B-Komplex: Die B-Vitamine, insbesondere Thiamin (B1) und Vitamin B6, können die Lern- und Konzentrationsfähigkeit verbessern.

Multimineral-Ergänzung: Eisen-, Jod-, Magnesium-, und Zinkmangel können die Lernfähigkeit beeinträchtigen. Selbst geringfügige Mängel können negative Auswirkungen haben. Ein geringfügiger Eisenmangel in der frühen Kindheit beispielsweise kann den IQ senken und die geistige Entwicklung beeinträchtigen. Diese Schäden können unter Umständen bleibend sein.

Omega-3-Fettsäuren: Unersetzlich für die optimale Entwicklung des Gehirns und geistige Entwicklung. Früher wurde den Kindern richtigerweise Lebertran gegeben. Das ist inzwischen leider aus der Mode gekommen, auch weil Lebertran nicht lange haltbar ist.

Cholin und Inositol: Cholin ist essenziell für eine normale Entwicklung, vor allem für Gehirn und Nervensystem. Inositol ist ein naher Verwandter von Cholin und ist Bestandteil des Lecithins. Es unterstützt die kognitive und mentale Leistungsfähigkeit.

Besondere Hinweise

Kinder verfügen nur über begrenzte Reserven an Glukose (dem Zucker, den das Gehirn zur Energiegewinnung verwendet). Daher sind Kinder sehr anfällig auf die Auswirkungen verpasster Mahlzeiten. Wer das Frühstück weglässt, kann sich in der Schule nicht konzentrieren und ist weniger lernfähig. Ein nahrhaftes Frühstück frischt die im Laufe der Nacht verbrauchten Energiereserven auf und sorgt für gleichbleibende Energieversorgung und Konzentrationsfähigkeit. Manganüberschuss (aus Nahrung, Supplementen, oder industriell hergestellter Säuglingsnahrung, die 5 bis 100 Mal soviel Mangan enthalten kann wie Muttermilch) ist mit Lernschwächen in Verbindung gebracht worden.

Schwermetallbelastung kann bei Kindern zu Lernschwächen beitragen. Hohe Cadmium- und Aluminiumspiegel werden mit Lernbehinderungen und Dyslexie in Verbindung gebracht. Das wahrscheinlich schädlichste Schwermetall ist Blei: selbst eine sehr geringe Bleibelastung kann die Intelligenz beeinträchtigen. Alle Kinder mit Lernschwächen sollten sorgfältig auf Schwermetalle, insbesondere auf Blei, untersucht werden. Auch Quecksilber kann beteiligt sein, selbst wenn die Kinder kein Amalgam in den Zähnen haben, können Sie dieses Gift über Impfungen oder während des Austragens von der Mutter bekommen haben.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>