

Margrit Sulzberger
Sonja Hutter

Kochen für hyperaktive Kinder

Symptome, Behandlung
und 100 Rezepte
für die ganze Familie



AT Verlag

641.875

Inhaltsverzeichnis

- 7 **Anstelle eines Vorworts**
- 7 Die Hauptverantwortung und damit auch die Hauptlast tragen die Mütter
- 10 **POS, HKS, ADHD – eine Krankheit mit vielen Namen und vielen Gesichtern**
- 11 Welches sind die Symptome bei hyperaktiven Kindern?
- 13 Verhaltenssymptome bei Hyper- und Hypoaktivität
- 13 Säugling/Kleinkind
- 13 Schulkind
- 15 Jugendliche
- 17 Ein Wort zur Hypoaktivität im Speziellen
- 17 Können auch Erwachsene an Hyper-/Hypoaktivität leiden?
- 19 Eine spezielle Art von Hyperaktivität: Indigo-Kinder
- 21 **Das Hirn reagiert empfindlich auf viele Stoffe**
- 21 Die Rolle der Neurotransmitter
- 22 Zucker und der Einfluss des Blutzuckerspiegels auf die Hirntätigkeit
- 24 Süsstoffe
- 25 Glutamat
- 26 Die Wirkung von Ritalin auf den Hirnstoffwechsel
- 27 **Besonders einschränkend: Hyperaktive Kinder vertragen keine Milch und meistens auch keinen Weizen**
- 28 Weitere den Stoffwechsel beeinflussende Substanzen und Allergene
- 28 Die Funktionen des Darms
- 29 Schwächung des Immunsystems durch Candidabefall
- 29 Chlor, Fluor, Amalgam, chemische Zusätze
- 30 Körperpflegemittel
- 30 Impfstoffe
- 30 Blei
- 31 **Die fatale Rolle der Nahrungsmittel-Zusatzstoffe**
- 33 **Wie kann man Hyper-/Hypoaktivität behandeln?**
- 33 Ritalin
- 35 Psychotherapie
- 35 Abklärung von Allergien

- 36 Abklärung von Hypoglykämie (Unterzuckerung)
- 37 Unabdingbar: Stärkung des Stoffwechsels mit Vitalstoffen
- 40 Bachblüten
- 41 Kinesiologie
- 41 Achtung bei Medikamenteneinnahme und bei Anästhesien
- 42 Wie sieht eine Ernährung aus, die das hyperaktive Kind von seinen Störungen befreit?**

46 Rezeptteil

- 47 Hinweise zu den Rezepten**
- 48 Erlaubte Lebensmittel**
- 49 Verbotene Lebensmittel**
- 50 Lebensmittel, die Rückfälle bewirken können**
- 52 Bemerkungen zu einzelnen Lebensmitteln**

- 57 Frühstücksideen
- 59 Brote und Brötchen
- 64 Salate
- 71 Suppen
- 76 Fleischgerichte
- 81 Fischgerichte
- 85 Teigwaren, Reis, Getreide
- 95 Kartoffelgerichte
- 100 Gemüsegerichte
- 109 Saucen
- 111 Dessert- und Süßspeisen
- 119 Kuchen und Gebäck

- 131 Literaturhinweise**
- 131 Adressen**
- 132 Rezeptverzeichnis**