

## Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS) bei Kindern heilen durch Ernährungsumstellung®:

Viele Lehrer beklagen sich über immer anstrengendere und unkonzentriertere Kinder. Hier gibt es mittlerweile zahlreiche Literatur, die aufzeigt, dass Kinder mit einer Prädisposition zum Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS) durch hohen Konsum von Zucker, Kuhmilch und Vollkornbrot zunehmend abgelenkter, unkonzentrierter und hyperaktiver werden.

**Stellt man die Ernährung entsprechend um, kommt es rasch zu einer Besserung der Symptome!**

**Schriftproben eines 11-jährigen Jungen vor und während der ADS-Diät:**

Schriftproben eines 11-jährigen Jungen (4. Schulj.)

**psych. Merkmale: aggressiv, unberechenbar, stört massiv den Unterricht, sehr unkonzentriert**

Der Mond schien mir mitten ins Gesicht, drum hoffte ich nicht einzuclapen. ~~Das war einmal einmal~~ bewegte sich der ~~Später~~ und Jernarost kratzte auf der Fensterbank. Ich hielt den Atep an und horchte. Er kratzte ~~und~~ wieder aufgeregt sprang ich aus dem Bett und rannte zur Tür hinaus. Ich schämte mich etwas, weil ~~ständig~~ <sup>ständig</sup>lich gewessen war.

**psych. Merkmale: umgänglich, freundlich, konzentriert**

Hausaufgaben  
27.1.88  
Tinas Traum  
Tinas Eltern haben ein Geschäft. Sie verkaufen Obst und Gemüse. Abends, wenn Tina vor dem Fernseher sitzt, räumen ihre Eltern noch den Laden auf. Sie putzen und richten dann alles für den nächsten Tag. Tina hat keine große Lust, später auch mal im Laden zu stehen.

Tinas Traum  
Tinas Eltern haben ein Geschäft. Sie verkaufen Obst und Gemüse. Abends, wenn Tina vor dem Fernseher sitzt, räumen ihre Eltern noch den Laden auf. Sie putzen und richten alles für den nächsten Tag. Tina hat keine Lust, später auch mal im Laden zu stehen.

vor der Diät  
während der Diät (ca. 3 Wch. später)

Foto: Mit freundlicher Genehmigung von Friedrich Klammrodt

Interessierten und Betroffenen empfehle ich zu diesem Thema das Buch des Lehrers Friedrich Klammrodt:

**Unkonzentriert, Aggressiv, Überaktiv  
– Ein Problem der Erziehung oder der Ernährung?**

**Und so sieht Klammrodt's Diät bei ADS-Kindern aus:**

- Reichlich Rohkost (Obst, Gemüse, Keimlinge, Wildkräuter)
- Keine Nahrungsmittelzusatzstoffe
- **Kein Zucker, keine Kuhmilch, wenig Milchprodukte**



- (Ausnahme Butter und Sahne)
- **Kein** Vollkorn (besonders Vorsicht bei Hafer)
- Wenig Eier, Nüsse, Hülsenfrüchte, Schweinefleisch
- Kein Alkohol

## Die Hauptmerkmale der ADS-Diät sind:

- Abkehr von entwerteter Industrienahrung
- Hinwendung zu frischer, natürlicher Kost

Diese Diät wurde allein durch Erfahrung und Ausprobieren entwickelt!  
 Mich erinnert sie natürlich sehr an die **Steinzeit-Ernährung**,  
 die wir Menschen seit Jahrmillionen gewohnt sind!

## Die Auswirkungen dieser Diät zeigen sich auch exemplarisch an diesen beiden Zeugnissen: Vor ADS-Diät Nach Umstellung auf ADS-Diät

Schule Filsum – Grundschule –	Schule Filsum – Grundschule –																								
<b>ZEUGNIS</b>	<b>ZEUGNIS</b>																								
für Rolf [Name] geb. am [Datum]	für Rolf [Name] geb. am [Datum]																								
Schuljahr 19 [Jahr] Klasse 3 2. Halbjahr	Schuljahr 19 [Jahr] Klasse 4b 1. Halbjahr																								
Arbeitsverhalten: Rolf kann sich schon besser auf seine Aufgaben konzentrieren, ist jedoch nicht immer dazu bereit. Er benötigt zur Bearbeitung seiner Aufgaben häufig Betreuung und arbeitet noch zu langsam. Rolf ist sehr leicht ablenkbar und dadurch oft nicht gründlich und sorgfältig genug. Er sollte sich bemühen, aktiver mitzuarbeiten.	Arbeitsverhalten: Rolf kann zunehmend Aufgaben von längerer Zeitdauer meist selbständig, bereitwillig und sorgfältig, bei durchschnittlichem Tempo, bearbeiten. Er nimmt interessiert am Unterricht teil, könnte jedoch noch aktiver mitarbeiten.																								
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td>Deutsch: ..... 4</td> <td>Musik: ..... 3</td> </tr> <tr> <td>Rechtschreibung: ..... 4</td> <td>Kunst: ..... 3</td> </tr> <tr> <td>Sachunterricht: ..... 4</td> <td>Gestaltendes Werken: ..... 3</td> </tr> <tr> <td>Mathematik: ..... 4</td> <td>Textiles Gestalten: ..... 3</td> </tr> <tr> <td>Religion: ..... 3</td> <td>Schrift und Form: ..... 3</td> </tr> <tr> <td>Sport: ..... 2</td> <td></td> </tr> </table>	Deutsch: ..... 4	Musik: ..... 3	Rechtschreibung: ..... 4	Kunst: ..... 3	Sachunterricht: ..... 4	Gestaltendes Werken: ..... 3	Mathematik: ..... 4	Textiles Gestalten: ..... 3	Religion: ..... 3	Schrift und Form: ..... 3	Sport: ..... 2		<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td>Deutsch: ..... 5</td> <td>Musik: ..... 4</td> </tr> <tr> <td>Rechtschreibung: ..... 5</td> <td>Kunst: ..... 4</td> </tr> <tr> <td>Sachunterricht: ..... 5</td> <td>Gestaltendes Werken: ..... 4</td> </tr> <tr> <td>Mathematik: ..... 5</td> <td>Textiles Gestalten: ..... <b>nicht beurteilt</b></td> </tr> <tr> <td>Religion: ..... 4</td> <td>Schrift und Form: ..... 4</td> </tr> <tr> <td>Sport: ..... 3</td> <td></td> </tr> </table>	Deutsch: ..... 5	Musik: ..... 4	Rechtschreibung: ..... 5	Kunst: ..... 4	Sachunterricht: ..... 5	Gestaltendes Werken: ..... 4	Mathematik: ..... 5	Textiles Gestalten: ..... <b>nicht beurteilt</b>	Religion: ..... 4	Schrift und Form: ..... 4	Sport: ..... 3	
Deutsch: ..... 4	Musik: ..... 3																								
Rechtschreibung: ..... 4	Kunst: ..... 3																								
Sachunterricht: ..... 4	Gestaltendes Werken: ..... 3																								
Mathematik: ..... 4	Textiles Gestalten: ..... 3																								
Religion: ..... 3	Schrift und Form: ..... 3																								
Sport: ..... 2																									
Deutsch: ..... 5	Musik: ..... 4																								
Rechtschreibung: ..... 5	Kunst: ..... 4																								
Sachunterricht: ..... 5	Gestaltendes Werken: ..... 4																								
Mathematik: ..... 5	Textiles Gestalten: ..... <b>nicht beurteilt</b>																								
Religion: ..... 4	Schrift und Form: ..... 4																								
Sport: ..... 3																									
Teilnahme an folgenden Arbeitsgemeinschaften: _____	Teilnahme an folgenden Arbeitsgemeinschaften: _____																								
Besondere Interessen und Fähigkeiten: _____	Besondere Interessen und Fähigkeiten: _____																								
Bemerkungen: Rolf stört häufig den Unterricht. Rolf hat zeitweilig am Deutsch Förderunterricht teilgenommen.	Bemerkungen: Das Verhalten und die Leistungsbereitschaft von Rolf haben sich bemerkenswert positiv verändert.																								
Rolf nimmt im Schuljahr [Jahr] am Unterricht der Klasse 4 teil.	Rolf nimmt im Schuljahr [Jahr] am Unterricht der Klasse 4 teil.																								
Laut Konferenzbeschluss vom [Datum] versetzt nach Klasse [Klasse] / nicht versetzt	Laut Konferenzbeschluss vom [Datum] versetzt nach Klasse [Klasse] / nicht versetzt																								
Filsum den [Name] (Klassenlehrer) [Name] (Schulleiter) gesehen: [Datum]	Filsum den [Name] (Klassenlehrer) [Name] (Schulleiter) gesehen: [Datum]																								
<small>Notenstufen: 1=sehr gut, 2=gut, 3=befriedigend, 4=ausreichend, 5=mangelhaft, 6=ungenügend</small>	<small>Notenstufen: 1=sehr gut, 2=gut, 3=befriedigend, 4=ausreichend, 5=mangelhaft, 6=ungenügend</small>																								

Foto aus dem Buch: „Unkonzentriert, aggressiv, überaktiv“ / Mit freundlicher Genehmigung von Friedrich Klammrodt

Schulkinder ernähren sich heute von Jahr zu Jahr mehr von Süßigkeiten, Eis, Fastfood, Cola und Softdrinks.  
 Das hat katastrophale Auswirkungen auf die Lernfähigkeit unserer Kinder und Jugendlichen!  
 Viele wirken apathisch und abgestumpft!  
 Und sie können sich nicht mehr richtig konzentrieren!

**Ursache** der zunehmenden Unkonzentriertheit, Aggressivität, Lernschwäche und Überaktivität ist die dramatische Veränderung unserer Ernährungsgewohnheiten in den letzten Jahren:

- Viele Säuglinge werden in den ersten Lebensjahren fast ausschließlich ernährt mit gekochter Fertignahrung („Gläschen-Kost“) oder noch schlimmer mit gefriergetrocknetem Tüten-Brei. Trotz aller Empfehlungen werden Säuglinge immer seltener gestillt! Das ist katastrophal!  
**Gerade in den ersten Lebensmonaten entwickelt sich das Gehirn und braucht naturbelassene Lebensmittel, wie Muttermilch oder Rohkost!**  
Es ist in Studien nachgewiesen, dass gestillte Kinder intelligenter sind als nicht gestillte! Und sie haben ein besseres Gedächtnis!
- [Siehe auch mein Beitrag: „Appetitologie bei Säuglingen“](#)
- Sobald Kinder **Taschengeld** bekommen, setzen sie einen Großteil davon in **Süßigkeiten** um. Für Eltern ist es schwierig, das einzudämmen. Kleine Kinder können noch nicht verstehen, dass ihnen bestimmte Nahrungsmittel schaden. Und pubertierende Jugendliche haben keine Lust, sich an die Ge- und Verbote der Eltern zu halten.
- Dabei hat ein hoher Zuckerkonsum nachgewiesenermaßen schädliche Auswirkungen auf die Konzentrationsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen. Klammrodt erwähnt in seinem Buch, dass **Lehrer Horror haben vor der „besinnlichen Adventszeit“**: In dieser Zeit ist der Konsum von Süßigkeiten am höchsten. Das merken die Lehrer sofort an der gesteigerten Unkonzentriertheit und Aggressivität der Schüler im Unterricht.

## Warum eigentlich haben wir Menschen so einen starken Hunger nach Zucker und Süßwaren?

- Die süßesten Früchte sind immer die vitaminreichsten! Unser Appetit lenkt uns also zu den Früchten, die die meisten lebensnotwendigen Inhaltsstoffe haben.  
- In der Steinzeit gab es kaum etwas Süßes zu essen: Nur sehr selten konnte man ein Bienennest plündern und etwas Honig finden....  
Eigentlich ist der Hunger nach Fruchtgummis ein Hunger nach süßem Obst!
- Heute gibt es Süßes im Überfluss! Es ist fatal, dass wir jetzt Nahrungsmittel herstellen können, die unserem Ernährungs-Instinkt suggerieren, sie wären sehr wertvoll für uns, obwohl sie keinerlei Vitamine und Mineralstoffe mehr enthalten. Zucker und Süßwaren sind „leere Kalorien“.  
Hier trickst unser Verstand (die Süßwaren-Industrie) unseren Ernährungs-Instinkt aus! Mit fatalen Folgen für die Gesundheit unserer Kinder!

## Was können Sie tun?

- Die **Politik** muss möglichst bald handeln! Süßwaren sind bei uns zu billig!  
Wir können nicht alle Kinder zu einer gesunden Ernährung „bekehren“!  
Wir brauchen endlich auch in Deutschland eine **Zuckersteuer**!  
In vielen Ländern gibt es sie schon! Sie führt dort nachweislich zu einem geringeren Zuckerverbrauch!  
- Fordern Sie die Einführung einer **Zuckersteuer** von ihren Politikern!  
- Werden Sie Mitglied bei „**foodwatch** (die essensretter)“, der wichtigsten Lobby für gesunde Ernährung!

- Als **Eltern** sollten Sie in Ruhe **mit Ihrem Kind das Thema Ernährung ansprechen**: Zeigen Sie ihm das Bild unten von dem Fütterungsversuch mit Ratten. Probieren Sie mit ihm die ADS-Diät aus! Sagen sie ihm: Wenn es weniger Süßigkeiten isst, wird es glücklicher und zufriedener sein! Ihr Kind wird merken, dass es in der Schule deutlich besser wird, wenn es auf Süßwaren und Cola verzichtet. Dann macht es vielleicht sogar gerne mit bei der Ernährungsumstellung. Wenn nicht, helfen leider vor Allem bei den kleineren Kindern nur klare Regeln oder Verbote.

## 8. Fütterungsversuche mit Ratten

durchgeführt von amerikanischen Schülern

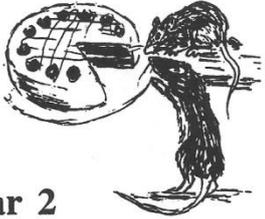
	<b>Futter</b>	<b>Beobachtung nach 37 Tagen</b>
 <p><b>Paar 1</b></p>	Körner, Möhren Rüben Früchte	glücklich, ruhig gesund ließen sich anfassen
 <p><b>Paar 2</b></p>	Pudding Kuchen Milchshakes Limo Dosenfrüchte	nervös, mager hyperaktiv, bissig Fellverfärbungen  kleiner als Paar 1

Foto aus dem Buch: „Unkonzentriert, aggressiv, überaktiv“ / Mit freundlicher Genehmigung von Friedrich Klammrodt

Dr. med. Max Diemel, 2019  
[www.appetitologie.de](http://www.appetitologie.de)  
[max.diemel@appetitologie.de](mailto:max.diemel@appetitologie.de)