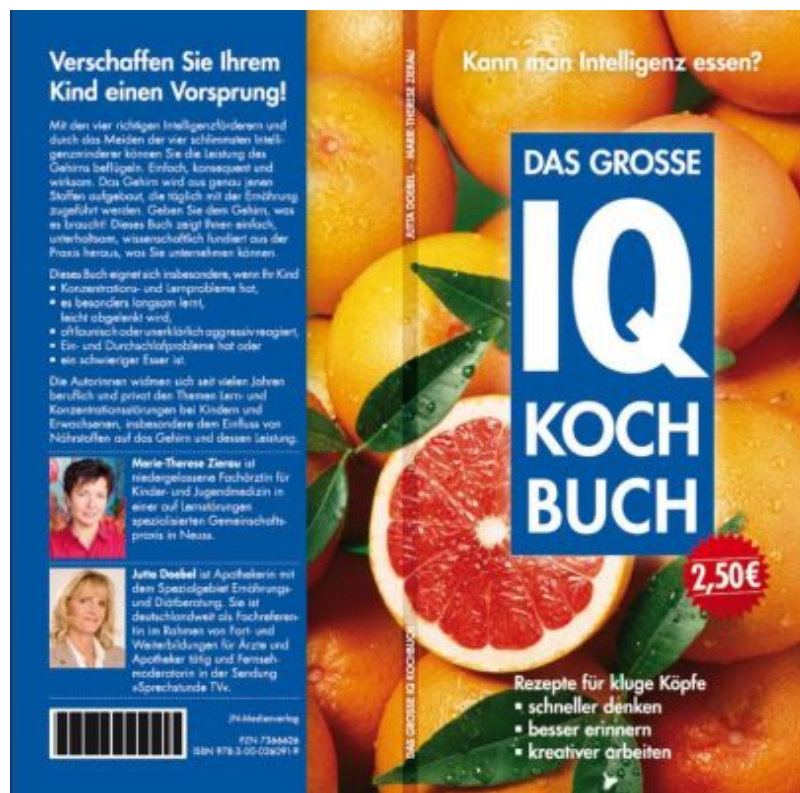


Lernstörungen, Konzentrationsstörungen, ADHS – Kann man Intelligenz essen?

06.08.2009, 16:01 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Quintessenz health products GmbH*

Presseagentur: *aim-healthcare GmbH*



Das große IQ Kochbuch

Auf diese Frage geben Marie Therese Zierau, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin und Jutta Doebel, Apothekerin mit dem Spezialgebiet Ernährungs- und Diätberatung, in ihrem jüngst erschienenen Ratgeber „Das große IQ-Kochbuch - Rezepte für kluge Köpfe“ Antworten.

Aufmerksamkeits- und Lernstörungen, Konzentrationsprobleme und Hyperaktivität - immer mehr Kinder und Jugendliche sind davon betroffen. Sie fallen häufiger in der Schule durch, bringen schlechtere Zeugnisnoten und haben mehr Probleme mit Lehrern und Mitschülern. Dabei ist für viele die Lösung ganz einfach. Neueste Ergebnisse der Gehirnforscher zeigen, dass ein Mangel an bestimmten Nährstoffen eine der Hauptursachen für diese Probleme ist. In zahlreichen Studien wurde ein Zusammenhang zwischen der Zufuhr an bestimmten Gehirnfettsäuren und dem Auftreten von aggressivem Verhalten und Depressionen festgestellt.¹ Eine Versuchsreihe in England an verhaltensauffälligen Kindern mit Lernstörungen zeigte, dass eine zusätzliche Behandlung mit diesen Fettsäuren zu einer deutlichen Verbesserung im Lesen, in der Rechtschreibung und im sozialen Verhalten im Vergleich zu der unbehandelten Kontrollgruppe führte.² Schwedische Forscher haben herausgefunden, dass ein Mangel an bestimmten B-Vitaminen, die im Gehirnstoffwechsel eine entscheidende Rolle spielen, mit schlechteren Schulnoten korreliert.³

„Eine optimale Versorgung des Gehirns mit Nährstoffen kann den Verstand schärfen“, sagen die Autorinnen, die sich seit vielen Jahren beruflich und privat den Themen Lern- und Konzentrationsstörungen bei Kindern und Erwachsenen

widmen. Einfach, unterhaltsam, wissenschaftlich fundiert und praxisnah zeigen sie in ihrem Buch, wie eine gesunde, die Intelligenz und Kreativität fördernde Ernährung funktioniert. Mit den vier richtigen Intelligenzförderern und durch das Meiden der vier schlimmsten Intelligenzminderer lässt sich die Leistung des Gehirns beflügeln und die Stimmung verbessern.

Schmackhafte Rezepte, alltagstaugliche Tagespläne und Tipps für eine sinnvolle Nahrungsergänzung machen das Buch zu einer spannenden Lektüre.

Es eignet sich insbesondere für Eltern, deren Kinder besonders langsam lernen, oft launisch oder unerklärlich aggressiv reagieren, Ein- oder Durchschlafprobleme haben und schwierige Esser sind.

TIPP: Auch für Erwachsene geeignet!

Der Ratgeber ist in allen Apotheken und im Buchhandel erhältlich.

Das Grosse IQ Kochbuch

2,50 EUR

ISBN 978-3-00-026091-9

PZN 7366626 Apotheke

Eine Leseprobe finden Sie hier: http://www.q-health.com/shop/infotexte/410_leseprobe.pdf

1 Weidner, Connor, Hollis, Connor: Improvements in hostility and depression in relation to dietary change and cholesterol lowering, in: Ann. Intern. Med. 117, 1992: 820-823. Adams, Lawson, Sanigorski, Sinclair: Arachidonic to eicosapentenoic acid ratio in blood correlates positively with clinical symptoms of depression, in: Lipids 31, 1996: 167-176

2 Richardson, A. J., Montgomery, P.: The Oxford Durham Study: A randomized controlled trail of dietary supplementation with fatty acids in children with developmental coordination disorder, in Pediatrics, Bd. 115, 2005, 1360-66

3 Borjel, A. u.a.: Homocysteine Metabolism, 5th International Conference Abstract, Mailand, Juni 2005

Portrait

Über das Unternehmen

Quintessenz health products wurde 2002 gegründet. Wir entwickeln Nahrungsergänzungen, diätetische Lebensmittel und Medizinprodukte für den täglichen Gebrauch und für spezielle Anwendungen. Unsere Produkte zeichnen sich durch die Verarbeitung von natürlichen Rohstoffen bester Qualität aus. Lernen auch Sie unsere Angebote kennen!

News-ID: 337127 • Views: 2004 (Stand: 05.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/337127/Lernstoerungen-Konzentrationsstoerungen-ADHS-Kann-man-Intelligenz-essen.html>