



Richtig kochen für Problemkinder

Ratgeber und Rezepte für Eltern und Fachleute

Es ist bekannt, dass die Ernährung Verhaltensauffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen beeinflusst oder vielleicht sogar mitverursachen kann. Dennoch gibt es kaum leicht zugängliche Informationen über die richtige Ernährung bei Verhaltensauffälligkeiten. Diese Lücke wird nun durch das vorliegende Buch gefüllt, das Möglichkeiten zeigt, den Heilungsprozess betroffener Kinder mit passender Ernährung zu unterstützen.

In einem ersten Teil wird in fünf Kapiteln ein Überblick gegeben, warum und wie die Ernährung einen Einfluss auf die Psyche hat. Der zweite Teil enthält spezifische Hinweise für bestimmte Verhaltensauffälligkeiten, wobei in je einem Kapitel ADHS, Legasthenie, Essstörungen, Übergewicht, Depressionen, Angststörungen, Autismus und Schizophrenie behandelt

werden. Der dritte Teil ist der praktischen Umsetzung gewidmet; dabei werden auch einige Rezepte aufgeführt. In einem vierten (kurzen) Teil werden die möglichen Wechselwirkungen zwischen Ernährung und Psychopharmaka beschrieben. Ein Anhang mit Quellen, Literatur und Fachstellen rundet das Ganze ab.

Die beiden Autoren legen offensichtlich grossen Wert auf Systematik und Übersichtlichkeit. Am Anfang wird auf drei Seiten erörtert, ob man dieses Buch kaufen soll; dann folgt eine «Gebrauchsanweisung für dieses Buch». Zu Beginn der Kapitel wird in drei bis vier Merksätzen beschrieben, was man erfahren wird, und am Schluss jedes Kapitels wird unter dem Titel «Sie erinnern sich» zusammengefasst, was man eben gelesen hat. Trotz dieser etwas aufdringlichen Len-

kung des Lesers kann das Buch betroffenen Eltern, sozial und psychologisch Beratenden und Ärzten empfohlen werden; es kann kom-

plementär zur medikamentösen Behandlung als praktischer Leitfaden für die passende Ernährung den Heilungsprozess betroffener Kinder unterstützen. ☉

WG



Richtig kochen für Problemkinder
Ratgeber und Rezepte für Eltern und Fachleute
Cornelia Andrea Lüthi und Jerry P. Miszak
Orell Füssli, Zürich, 2008
144 Seiten, Fr. 26.80
ISBN 978-3-7152-1056-8